Autor del bestseller *Gente tóxica*

Bernardo Stamateas

AUTOBOICOT

Cuando el tóxico es uno mismo



Bernardo Stamateas

AUTOBOICOT

Cuando el tóxico
es uno mismo



Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Editorial Planeta

Publicado bajo el sello Planeta®
Independencia 1682, C 1100 ABQ, Buenos Aires, Argentina
www.editorialplaneta.com.ar

9ª edición: junio de 2010
3.000 ejemplares

ISBN 978-950-49-1967-4

Impreso en Cosmos Print S.R.L.,
E. Fernández 155, Avellaneda,
en el mes de junio de 2010.

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina

A Alejandra, la mujer de mi vida, por tu amor, tu motivación constante y tu paz.

A Dámaris, por tu fuerza, tu inteligencia y tu sensibilidad.

A Stefanía, por tu sonrisa, tu enorme corazón y tu alegría.

Índice

Bibliografía general

Introducción

Todos los seres humanos queremos alcanzar el éxito, la felicidad, y es en ese camino que muchas veces nos autoboi-coteamos, y sin darnos cuenta nos ponemos trampas mentales. Durante años, dado a mi trabajo, he escuchado los relatos más conmovedores, dolorosos e insólitos de muchas personas. Entre los recuerdos y heridas existía un común denominador: la falta de confianza en sí mismas y la incredulidad en la que ellas mismas hablaban de sí mismos.

Por eso nace *Autoboicot.* Para que puedas hoy deshacerte de los prejuicios, de las falsas creencias, de los mandatos que te castraron y que te hicieron creer que no sirves, que no eres apto. En ese discurso siempre eras el que no podías o no reunías las condiciones. Y así tu estima fue mermando y los otros fueron eligiendo y decidiendo en tu lugar.

En este libro analizaremos las trampas más frecuentes que nos impiden creer en nosotros mismos. La característica más importante que debemos desarrollar para lograr nuestros sueños y nuestras metas es creer en uno mismo.

Sólo cuando puedas creer en ti mismo dejarás de auto-boicotearte y a tener y a poseer lo que una vez sólo fue una idea o un simple deseo.

No podemos modificar las conductas de los otros pero sí tener dominio propio sobre nuestras conductas y nuestra mente.

La estima tiene dos componentes: uno es el valor. Todos somos personas dignas y tenemos derecho a ser felices y a liberar nuestro potencial. Muchas de las trampas mentales que nos formamos son: *no me lo merezco, no sirvo, no soy digno...*Y el segundo componente es la eficacia, y es allí en donde surgen otras tantas trampas mentales: *no sé si lo voy a lograr..., es muy difícil para mí.*

Necesitamos creer en nuestra eficacia, en nuestras capacidades para superar los obstáculos de cada día. No responsabilicemos a los demás de lo que es nuestro deber hacer. No creamos ni en gigantes ni en monstruos, ¡no existen! Confía en ti mismo.

La persona que aprende a confiar y a creer en sí misma ya no necesitará que la alienten, ayuden, feliciten o acompañen; sólo se moverá por el valor que le adjudique a su vida.

A medida que tu valor y tu confianza crezcan sabrás elegir eficazmente tus relaciones interpersonales, y dejarás de caer en trampas que te impiden crecer.

Cada vez más necesitamos creer en nosotros mismos. Haz crecer tu potencial; es ilimitado, todo ya está dentro de ti. ¡Concibe sueños grandes, no te conformes con menos de lo que soñaste! No esperes que caiga de arriba lo que te toca hacer a ti.

Este libro propone destrabar todas estas trampas mentales que intentan destruir nuestro valor y las capacidades con las cuales el Creador nos hizo a todos: seres valiosos y eficaces.

"Creer en mí mismo" no es autoexaltación, no es narcisismo, no es autopromoción, no es orgullo, ni vanidad sino reconocer que soy capaz de cambiar todas mis creencias que hasta hoy no me funcionaron.

Es saber que si creo no hay nada imposible.

Es creer que mi destino es de éxito.

Es creer que cuando me muevo hacia lo que está por delante, obtengo resultados extraordinarios.

Éxito en todo, ¡y nos vemos en la cima!

Bernardo Stamateas
wwvw.presenciadedios.com

TRAMPA 1: pensar "*yo no valgo nada*"

"La vida es una elección,
no algo que nos ocurre."
Lacey Benton

¿QUÉ ES "CREER" EN MÍ?

Durante siglos ha existido el gran debate de "la fe y la confianza en uno mismo", temáticas llenas de controversias en donde se conjugan opiniones sumamente antagónicas. Muchos piensan que confiar o tener fe en uno mismo es ir a una iglesia, practicar una religión, ser espiritual, ser antiguo o llevar una vida aburrida y monótona. Mi objetivo en este libro es demostrarte que todo esto es falso.

La confianza es la fe que uno deposita en uno mismo, es acción, movimiento, resultado, vida. Confianza es convicción y certeza de que todo aquello que uno se proponga lo va a alcanzar.

Eleonor Roosvelt escribió: *Quien pierde la fe, lo ha perdido todo;* a lo que agregaremos: quien pierde la fe, pierde la confianza en sí mismo. Confianza y fe en uno mismo van de la mano, y ambas te llevarán a la cima.

Erróneamente nos han enseñado que la confianza en uno mismo era el ingrediente que necesitábamos para aquellos momentos de crisis o enfermedad, y en consecuencia le dábamos a la confianza el valor de un salvavidas. Esto también es equivocado.

Confianza y fe en uno mismo es el lenguaje de los exitosos y el que todos necesitamos hablar cada día de nuestra vida; porque al hablar con "seguridad y convicción" todo tu interior, tu mente, tus emociones, tu cuerpo, tu alrededor y hasta las mismas circunstancias difíciles serán transformadas y restauradas.

La confianza en uno mismo sirve para todo y es para todos. Necesitas certeza, pasión y seguridad para concretar todo aquello que te propongas alcanzar en la vida y para lo que decidas ser. No caigas en la trampa de pensar "yo no valgo nada".

La confianza en ti mismo te servirá para:

- Disfrutar la vida: para pasarla bien necesitas fe, energía y pasión.
- Vivir felizmente: **por tus convicciones, tu confianza y tu fe, tú y yo vivimos felices**. Si hoy no puedes ser feliz y los problemas te quitan las ganas de perseverar hasta ver el objetivo cumplido, es porque necesitas

confiar plenamente en tus capacidades y en tu potencial. Robert Louis Stevenson decía: *Ser lo que somos y llegar a ser aquella persona que somos capaces de ser, es la verdadera meta de nuestra vida.*

- Crecer: si sientes que los años se te están pasando y que la vida se te escapa de las manos, algo está ocurriendo en tu yo interior.
- Estar animado: vivir con miedo, con duda, con incredulidad y desmotivado es el resultado de una vida sin esperanza, sin sueños, sin proyectos ni metas.
- Recuperar la salud: **mente sana, cuerpo sano; espíritu y alma sanos, cuerpo sano**.
- Vivir ininterrumpidamente: para gozar de una vida larga, necesitarás confianza, propósito y destino. Tu calidad de vida no dependerá sólo de las capacidades que haya dentro de ti sino de la forma en que las utilices.

La mayor parte del tiempo nos amargamos y nos hundimos en el dolor sin darnos cuenta de que tan sólo necesitamos comenzar a tener confianza, convicción y acción para poder ver, como si ya estuviese hecho, lo que hoy no vemos.

Francisco Roca escribió: *¿Qué hubiera pensado, por ejemplo, el padre de Demóstenes si alguien le hubiera vaticinado que su hijo tartamudo llegaría a ser el orador más grande de todos los tiempos? Posiblemente habría creído que se burlaban de él. Y más recientemente, ¿qué habría pasado si, en el año 1782, un cadete llamado Napoleón Bonaparte hubiera seguido la sugerencia de su instructor cuando le aconsejó que cambiara de vocación porque jamás podría ser un buen militar... ? O, ya bien entrado el siglo XX, ¿qué habría sucedido si cierta muchacha hubiera creído en su profesor de canto cuando le pronosticó que no tenía porxienir alguno en la profesión? Esa muchacha es Montserrat Caballé, una de las mejores sopranos de todos los tiempos.*

La confianza es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve. Lo que no se ve es momentáneo, porque para aquel hombre o mujer que sabe lo que quiere, que ama su propósito y sus sueños y no descansa hasta verlos cumplidos, todo lo que pide y todo lo que espera llegará.

La palabra "certeza" viene del griego *hipóstasis,* que literalmente significa: "título de propiedad". "Certeza" es un vocablo que determina legalidad. La seguridad que deposites en ti mismo te permitirá alcanzar cada sueño y cada proyecto que te propongas.

Quizá debas enfrentar fracasos, errores o decisiones equivocadas, o te puedan estafar, pero nadie podrá robarte el título de legalidad que certifica que eres el dueño legítimo de ese proyecto, de ese sueño, y pase lo que pase eres el único que está autorizado a poseerlo.

Ahora bien, tal vez te estés preguntando: *¿Cómo hago para desarrollar esa confianza y esa seguridad en mí mismo... ?, ¿se compra... ?, ¿me tengo que volver religioso para poder creer en mí mismo... ?*

Para llevarte bien contigo mismo, lo primero que necesitas hacer es eliminar esa trampa mental, romper los preconceptos falsos que lo único que hicieron fue alejarte de tus metas y de tus sueños. Una persona que cree en sí misma es aquella que desde que se levanta se alimenta con palabras de sabiduría, de ánimo, de pasión, que nutre su potencia intelectual y afirma su estima, que se rodea de personas correctas que hablan lo correcto y ocupan el lugar que les pertenece y que serán puentes y conexiones de oro que los orientarán y animarán a que puedan seguir avanzando y a que nunca se detengan.

La confianza te ayudará a tomar determinaciones, a manifestarte, a vivir. El propósito es un estilo de vida, una actitud, una convicción y una posición que debes asumir desde que comienzas tu día.

Tu propósito atraerá gente con tu misma pasión, o aun mayor. A partir del momento en que sumes gente de fe a tus relaciones interpersonales, alcanzarás todo lo que te propongas. Al estar convencido y seguro de tus sueños, al no autoboicotearte, se acercarán a tu vida las personas más maravillosas, se convertirán en tus amigos y se unirán a tu proyecto. Tu confianza se potenciará con la de otros y la palabra *imposible* dejará de pertenecer a tu lenguaje. Un proverbio japonés dice: *No digas que es imposible. Di, simplemente, no lo he hecho todavía.*

CONVICCIÓN PARA ROMPER LÍMITES

Cuando los límites y los obstáculos parecieran ser inamovibles, cuando todo parece estar en tu contra y ya no sabes qué más hacer, puedes tener dos actitudes:

- Te autoboicoteas: te enojas y te llenas de bronca, te deprimes y abandonas todo a mitad de camino, renunciando a tus proyectos.
- O recuperas la pasión por tu meta, aceptas el desafío y no te detienes hasta alcanzarla.

Si permitimos que el dolor, el enojo y la bronca nos frustre y se arraigue en nuestra vida, seguramente bloqueará toda la capacidad que tenemos para revertir esa circunstancia. El tiempo seguirá avanzando, el problema permanecerá firme en el mismo lugar y finalmente lo aceptaremos, resignándonos a vivir con él sin resolverlo. Y es así como una vez más la frustración nos gana la pulseada.

Los obstáculos y los límites que nosotros mismos nos establecemos o que permitimos que otros nos impongan, permanentemente nos hacen autoboicotearnos, quebrando así el único ingrediente que necesitamos para alcanzar cada meta que hemos establecido: fe y confianza en nosotros mismos.

Sin embargo, cada fracaso y cada trampa mental deberán ser refutados con la solución y la creencia correctas. Desde el momento en que descubras que cada problema o dificultad es también una oportunidad, tu nivel de fe y confianza aumentará y estarás listo para que ningún monte, ni muro, ni paredón te detenga.

Debes ejercitar tu seguridad y tus convicciones todos los días. Lo que necesitas ya está dentro de ti, sólo tienes que hacerlo crecer. Tu confianza, como tu fe, tal vez hoy sea como un grano de mostaza pequeño, pero tiene la fuerza precisa y el poder suficiente para mover montañas.

Cuando se enfrentaron David y Goliat, todos a su alrededor veían lo grande que era Goliat y lo chiquito que era David, pero nadie sabía lo que la fe de David le repetía en su mente: *Goliat es demasiado grande para errarle, vamos, apunta en el blanco y derríbalo.* Cuando la confianza en ti mismo sea ilimitada, no habrá techo, ni muro, ni gente que pueda frenarte y detenerte.

Los tiempos de preparación no son tiempos perdidos sino invertidos. Todo resultado adverso puede ser refutado y transformado a tu favor. Puedes ver el vaso medio vacío o medio lleno. Depende del lugar en el que te pares a mirarlo.

SI YO NO SIRVO TÚ TAMPOCO. FE ES SEGURIDAD EN MÍ

Por un momento detente, obsérvate y piensa:

- ¿Cómo te definirías a ti mismo?
- ¿Qué cosas negativas tienes y quieres cambiar?
- ¿Qué es lo mejor que tienes?
- ¿Cuál es tu talón de Aquiles?
- ¿Y tu fortaleza?

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos, y esa imagen conforma lo que llamamos autoestima, la cual será positiva o negativa de acuerdo con la forma en que nos percibamos, nos miremos y nos describamos.

Somos nosotros mismos quienes nos calificamos como buenos o malos, y según ese puntaje otorgado nos presentamos y nos predisponemos frente a la vida y a los otros. Si tu autoestima es pobre, seguramente te sentirás incapaz de alcanzar un mejor sueldo, un mejor trabajo, una casa más grande, un proyecto mejor; porque según el valor que te adjudiques, de tal forma funcionarás.

Cuando caminas y te mueves con seguridad, tu estima aumenta, se fortalece y pasas de ser un individuo pasivo a ser una persona activa. Dejas de autoboicotearte para entrar en la senda de la acción. Del letargo pasarás al movimiento con resultados extraordinarios. De la soledad pasarás a experimentar un aumento veloz de relaciones interpersonales. De caminar con miedo e inseguridad, te encontrarás dando pasos firmes, con convicción y certeza. Del llanto y de la queja continua te encontrarás disfrutando de la vida y en el lugar donde las cosas suceden.

La calificación que nosotros mismos nos atribuimos es lo que llamamos autoestima. Lo que tú creas, es lo que te sucederá. ¿Por qué vivir en medio de la pobreza cuando fuiste creado para vivir a lo grande y en medio de la abundancia? ¿Por qué mendigar un poco de amor cuando eres merecedor de que te amen y te respeten por quien eres? ¿Por qué ponerte trabas a ti mismo cuando podrías desarrollar plenamente todo tu potencial?

El grado de satisfacción con uno mismo será proporcional a la sensación que tengas de estar controlando tu propia vida. Tú sirves. Date valor. ¡Recupera tu confianza y tu estima!

Puedes tener metas, proyectos, propósitos, pero sin estima las cosas seguirán funcionando en el nivel donde los resultados que esperamos no aparecen; y si tu estima es manipulada y vulnerada por los demás, serás un blanco fácil donde irán dirigidas las agresiones y las broncas de tu alrededor. Cuando las palabras del otro no puedan herir tus emociones ni robarte el sueño, pasarás a un nuevo nivel de seguridad donde todo lo que hagas te saldrá bien.

Una decisión errónea o la trampa de pensar "yo no valgo nada", sólo te debilitará y te hará perder fuerzas en pequeneces cuando lo que necesitas es poner tu mente en los proyectos grandes que tienes por delante.

El dolor sólo hará que te ocultes y olvides tus sueños. Si estás lastimado, ofendido y humillado, la confianza en ti mismo que necesitas hacer crecer para no autoboicotearte no podrá ser gestada. Piensas que al otro le sale todo bien y a ti no, y dices: *¿cuándo me va a tocar a mí?, ¿y yo para cuándo?*

El hecho es que hay principios de éxito que los que ya alcanzaron sus sueños pusieron en práctica, y hoy te toca aprenderlos a ti. Cuando seas libre de la opinión de los demás, tu éxito estará listo para salir a la luz. Para entrar a un nuevo nivel de confianza en ti mismo, no esperes nada de nadie y sé libre de la gente y de sus opiniones.

El escritor Enrie Zelinski dice: *Trabaja en lo que eres y no en lo que no eres. Nada supone una mayor pérdida de tiempo que intentar ser lo que no eres y lo que nunca serás. Haz aquello para lo que seas más apto y triunfarás con menor estrés y esfuerzo.* Hagas lo que hagas, igual te van a criticar. Las emociones de los otros no te pertenecen, y como dice una canción: *que digan lo que quieran...*

Afirma, valora tu ser interior, desarrolla una estima inquebrantable y pon en práctica esta ecuación: cuanta más confianza, más estima; cuanta más estima, más metas alcanzadas.

Palabras como *multiplicación, crecimiento, mejoramiento continuo, superación, estudio, avance, meta* deben arraigarse en tu mente y deben crecer sin topes. La limitación no es tu casa, no es tu habitación, no es tu habitat.

El éxito y los sueños son tu herencia. Que el mundo entero te conozca es tu destino, que tus libros sean leídos o que tus programas sean comprados en todo el mundo, ese es tu destino. Tu propósito es ser como el árbol plantado a la orilla de un río que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Y todo cuanto hace prospera!

El que te descalifica, el que menosprecia tus acciones y tus proyectos no sabe que dentro de ti hay una semilla que será un árbol que pronto se multiplicará hasta llegar a formar un bosque. Dentro de ti está la semilla, la capacidad de brillar, el talento especial que sólo tú tienes y que te hará dar frutos y ser rico.

No te detengas ante la opinión de los demás. Ashley Montagu decía: *El fracaso personal más profundo que padecen los seres humanos es el que constituye la diferencia entre lo que uno era capaz de llegar a ser y lo que uno ha terminado siendo.*

¿Acaso es tan importante la opinión de los otros?, ¿puede pesar más que tu propio deseo, que tu propia motivación...? Escuchar al otro no sólo te debilita sino que te hace pensar que tienes que pedir permiso hasta para respirar. ¿Necesitas de su aprobación para seguir...? ¿Acaso su opinión es más importante que la tuya? Estima y confianza están estrechamente relacionadas; cada una de ellas se alimenta de la otra. Tu autoestima será positiva o estará devaluada de acuerdo con la medida en que te determines a creer en ti mismo. Cuantas menos trabas te pongas, mayor estima tendrás.

La estima no depende del grado de estudios que tengas, ni de tus logros, ni del amor y el afecto que pudiste haber recibido o no de tus padres; depende directamente de la medida de confianza en ti mismo que haya en tu corazón. No pierdas tiempo en preguntarte: *¿cómo me verá el otro?, ¿qué estará esperando de mí?, ¿qué dirá de lo que hice?, ¿me aceptará?*

Sé libre de las voces externas que te descalifican y menosprecian. Solamente tú puedes darle valor a tu vida... eres tú quien diseña tu propia vida.

De acuerdo con tu estima será el nivel de tus logros. La baja estima y la trampa de pensar "yo no valgo nada" no te habilitará a entrar al mundo real, sino que te detendrá y te hará permanecer en ambientes y en espacios donde nada sucede. La baja estima te hará vivir lleno de culpas, de miedos propios y ajenos...

La baja estima te encadenará a dos palabras: "permiso" y "perdón"...

Una buena estima hará que arrebates tu éxito.

Éxito = confianza = estima

Tal vez haya sueños o propósitos que tu mente pragmática te diga: *no, eso es una locura, ese sueño es imposible de realizar;* sin embargo, a partir del momento en el que tu nivel de confianza y estima comienza a crecer, estarás a pasos de ver tu sueño cumplido.

Aprende a cuidar de ti mismo. Lo que otros esperen de ti... es su problema. Tu meta es tener en claro el objetivo, trabajar en tus fuerzas y no en tus debilidades. Espera lo mejor de ti y logra ser el mejor original de ti mismo.

Nadie te debe nada, pero tú tampoco le debes nada a nadie. Tu felicidad y tu éxito sólo dependen de ti y ya están en tu interior; sólo tienes que darlos a luz.

> En los tiempos remotos, durante la creación de la tierra, hallábanse los dioses hindúes reunidos en asamblea para decidir un importante asunto. Estaban preocupados porque querían esconder el secreto de la felicidad para que los mortales no pudieran descubrirlo, pues querían conservarlo sólo para ellos. Shiva opinaba que debían guardarlo en lo más profundo de los océanos, pero Brahma, que había convocado la asamblea, le recordó que los mares podrían secarse. Sugirieron dejar su secreto en el fondo del volcán más tenebroso, pero otra vez Brahma se negó porque los volcanes también podrían apagarse. Devandiren, rey de los sem¡dioses, propuso guardar el secreto en los cielos, pero tampoco fue escuchado ya que, dijeron los demás, algún día un mortal podría volar como un pájaro.
> Después de años enteros de discusiones, Brahma se pronunció y, muy solemnemente, les dijo a los demás dioses: "Ya he tomado una decisión. Vamos a guardar nuestro secreto en un lugar en el cual los mortales jamás buscarían". "¿Dónde, hijo mío?", le preguntó Paraxati, y Brahma, su hijo y esposo, le contestó: "Lo esconderemos dentro de ellos mismos".

Todo lo que necesitas ya está en tu interior.

No autoboicotearme es tener *confianza* en mí.

TRAMPA 2:
pensar "*yo no necesito a nadie ni a nada*"

"Es posible conseguir algo luego
de tres horas de pelea, pero es
seguro que se podrá conseguir
con apenas tres palabras
impregnadas de afecto."
Confucio

CARICIAS QUE SANAN, PALABRAS QUE ENFERMAN

Las palabras pueden ser caricias o abrazos en el alma, como también golpes que nos lastiman poco a poco. Desde el momento en que nacemos, todos los seres humanos necesitamos escuchar palabras de afecto, palabras que nos estimulen, nos apoyen y nos digan lo importante que somos para los otros. El problema que hoy padece nuestra sociedad es que los seres humanos no podemos poner en palabras nuestras emociones y nuestra espontaneidad está más reprimida que nunca.

Antes nos encontrábamos con las personas que queríamos y les expresábamos nuestro afecto y saludos, o al menos usábamos el teléfono y al escuchar su voz ya podíamos saber cómo estaba el otro. Hoy usamos los mensajes de texto, los mails, el *messenger,* medios por los cuales ni siquiera escuchamos la voz del otro. La nueva forma de comunicación da prioridad al lenguaje escrito, que además está plagado de códigos para no perder tiempo, como por ejemplo "tkm", que significa "te quiero mucho". Lo peor es que pensamos que con ese mensaje ya es suficiente.

La cultura en la cual estamos inmersos se digitaliza cada vez más y no sólo se resumen las palabras en cuanto a lo informático sino también a lo emocional. Si bien este tipo de mensaje es un mimo, y es bien recibido, es un complemento pero no el sustituto de un abrazo, de una caricia, de un contacto, de una palmada en la espalda acompañada de una palabra de aliento.

Hoy los seres humanos estamos cada vez más alejados unos de otros y más huérfanos de emociones. Y eso sucede porque al no poder confiar en uno mismo y al pensar "yo no necesito a nadie ni a nada" se bloquearon los sentimientos y las palabras hacia los demás. Pero no te preocupes, que este es un comportamiento aprendido y por ende puede ser modificado.

Ante todo, es tiempo de revalorízar aquello que nos decimos a nosotros mismos. No debemos autoboicotearnos a través de la palabra. Valorarnos, mimarnos, querernos y aceptarnos no es ser narcisista, sino que implica ser conscientes del amor y de aquellas caricias que nos merecemos recibir. *El ser narcisista,* decía López-Yarto, *siempre está escaso de autoestima y, desde su vacío interior, vuelve la vista a su exterior y busca puntos de referencia. Son otros los que le van a decir quién es y quién no es como persona.*

Permanentemente somos bombardeados por clichés que nos desaniman y nos dicen que no servimos y que no estamos aptos para este mundo:

- No sirves
- No puedes
- Ten cuidado
- No llores
- No te muestres débil
- Eres incapaz
- Eres culpable de lo que pasa
- Eres molesto
- Es demasiado para ti
- Eres rebelde
- Tienes que cuidar a tu mamá
- Tienes que cuidar a tus hermanos
- Cállate la boca

La sociedad inhibe las expresiones de amor; ni damos ni recibimos manifestaciones de cariño. Tenemos que aprender que el dar cumplidos a otros, el darles valor no es una cuestión de suma cero; no nos desvalorizamos nosotros mismos al decir algo bueno del otro. No estamos perdiendo valor si el otro es revalorizado.

Nos cuesta tanto dar un abrazo como recibirlo y así paulatinamente vamos dejando de lado todo tipo de contacto físico o verbal. Generalmente decimos:

- *¡Ay!, qué bien me hizo hablar contigo* (lo enfoco en mí).
- *Gracias por haberme ayudado* (a mí).
- *Te quiero* (yo).
- *Lo que hiciste me hizo bien* (a mí).

Todas estas frases están centradas en el *yo,* y esas no son caricias, porque el centro no está puesto en el otro sino en uno mismo. Una caricia es soltar algo hacia alguien para que ahora pase a ser el foco: *eres maravilloso, eres grande, eres de ayuda.*

Fuimos creados para ser tocados, para estar en contacto con los otros; por eso nuestro cuerpo es sensible al tacto.

La piel es el segundo órgano más importante después del cerebro. Posee cinco mil terminaciones nerviosas que trasmiten las sensaciones de dolor, picazón, calor, frío, alegría, tristeza, entre otras, al cerebro. La licenciada Nora Susana Cavagn sostiene que *el contacto físico es importante para el bienestar emocional y corporal durante toda la vida. La satisfacción de las necesidades cutáneas confiere a toda edad la sensación de seguridad y de que se es apreciado.*

Un psicólogo del siglo XX sostenía que los bebés que no eran abrazados ni besados en los orfanatos morían a causa de una enfermedad llamada marasmo. Estos niños eran atendidos, alimentados e higienizados, pero nadie los acariciaba y muchos de ellos no sobrevivían. Así, muchas personas hoy sufren variedad de enfermedades como resultado de no haber sido acariciadas desde el momento en que fueron gestadas.

No caigas en la trampa mental de pensar "yo no necesito a nadie ni a nada". Todos necesitamos que nuestra piel, nuestras emociones y todo nuestro ser sea tocado; está en nuestra naturaleza. Tocar es amar y fuimos hechos para acariciar y ser acariciados, pero la sociedad (aunque parezca "sana") padece muchísimas conductas patológicas. La distancia emocional y/o física afecta de forma muy negativa nuestra vida.

Al ser tocados nos interrelacionamos con los otros, y esta es una situación placentera en la cual liberamos endor-fínas, como en todas las conductas que son gratificantes. Gracias a estas hormonas se producen cambios en nuestro cerebro. Mientras estamos abrazando a otra persona o le expresamos un sentimiento positivo, estimulamos la producción de ciertas sustancias que harán que dentro de nuestro propio cuerpo los niveles de ansiedad y de estrés bajen. El contacto físico como muestra de cariño nos sana, ayuda a eliminar las tensiones del día y nos hace vivir más relajados.

Gabriel García Márquez escribió: *Si supiera que esta fuera la última vez que te vea salir por la puerta, te daría un abrazo, un beso y te llamaría de nuevo para darte más.* ¿Para qué esperar a una despedida para dar un abrazo y reflotar todo el amor que sentimos por el otro? ¿No es más sano y más beneficioso hacerlo todos los días? Una palabra de aliento, una sonrisa, un gesto cordial, una mano en el hombro, un guiño de ojo hecho a diario nos mejora el humor, nos fortalece, nos determina a tener un buen día y nos hace un poco más humanos. Para qué esperar cuando ahora está a tu alcance. Sólo falta ponerlo en práctica...

En palabras de Jordi Llimona: *Vivir es confiar a pesar de todo; es esperar a pesar de todo; es sonreír a pesar de todo. Pero también es admirarse porque merece la pena; también es ilusionarse, porque merece la pena; también es soñar, porque merece la pena y es abrazarlo todo, porque, ¿cómo podríamos vivir sin abrazar?*

SEXO, AMOR Y CARICIAS

Uno de los problemas más comunes que enfrenta nuestra cultura es la incapacidad de darle un significado preciso y relevante a las caricias. El antropólogo y profesor de Harvard *y* Princeton, Ashley Montagu afirma que la sociedad sufre "hambre de piel" causada por el prejuicio y la trampa mental que todos tenemos a tocar y ser tocados; es decir, nos animamos a mirar y a hablar mucho pero no a tocar, como si el sentido del tacto hubiera caído en desuso.

Muchos hombres y mujeres asocian a las caricias con un acto que sí o sí es la antesala de una relación sexual, confundiendo afecto con sexo. De esta forma, al ser acariciados, pensamos exclusivamente en orgasmos o en cuerpos desnudos. Generalmente, las caricias son consideradas como técnicas indispensables para lograr la excitación del otro, pero se desconoce el poder real que encierran en sí mismas.

Todos nosotros necesitamos ser acariciados, todo nuestro cuerpo físico y nuestra alma está necesitada de caricias. La ausencia de caricias termina lastimando nuestro yo, haciéndonos recurrir a estímulos o acciones que concluyen enfermando al ser humano aún más, como ser:

a) Pornografía: una persona que se hace adicta a la pornografía en su interior está necesitando una caricia afectiva. Especialmente el hombre, a quien se le enseñó que no hacen falta las caricias, que el mimo es sólo una necesidad femenina. De este modo, los hombres fuimos reprimiendo el contacto de tal forma que sólo lo convertimos en algo sexual.

b) Drogas, alcoholismo, promiscuidad sexual: muchas de las personas que no fueron acariciadas, abrazadas y validadas, buscarán "mágicamente" en las drogas, en el alcohol y en la promiscuidad, ese amor y ese afecto que no recibieron.

El que no fue acariciado tendrá un déficit afectivo y buscará satisfacerlo de distintas maneras, como ser:

- Abrazan y asfixian. Se pegotean. Se aferran de tal manera que quitan el aliento.
- Acarician agresivamente y al dar la mano la estrujan con fuerza.

- Creen que todo contacto es sexual. Para ellos las caricias no existen y son sólo técnicas para manipular el cuerpo de otro.

Aquellos que no fueron abrazados, no tienen la capacidad de abrazar, y desconocen los distintos tipos de caricias que podemos darnos y expresarnos, y que nos pueden ayudar a sanar. Veamos algunas de ellas:

a) Caricia sexual: se la confunde con un contacto cariñoso. A los varones nos enseñaron que existen dos tipos de caricias: la agresiva y la sexual. Mientras que a la mujer se le enseñó que existen tres tipos de caricias: la agresiva, la sexual y la afectiva.

Nuestra piel es como un radar capaz de captar lo que surge del otro. A través del tacto sabemos, sentimos si nuestro compañero/a quiere estar con nosotros o no, si está excitado, aburrido o indiferente. Al comienzo de una relación aparecen las caricias que nos hacen sentir aceptados, queridos, pero con el paso del tiempo van menguando, y esa sensación de protección y de "alimento" que recibíamos a través de ellas se va perdiendo. Los hombres no hemos interpretado ni asimilado lo que es una caricia afectiva, y por eso, uno de los grandes problemas de muchas parejas es que han perdido la capacidad de acariciarse, de tener contacto.

A lo largo de la vida vamos teniendo distintos tipos de contacto: cuando acariciamos un perro, cuando nos chupamos los dedos, cuando nos secamos con la toalla después de la ducha, cuando nos ponemos crema. Si mantenemos esta capacidad de abrir nuestro cuerpo al otro y de aprender a ampliar nuestros sentidos, nuestra vida sexual será enriquecida grandemente.

b) Caricia afectiva: la caricia afectiva significa "estamos juntos en esto". Necesitamos establecer en nuestros hogares una atmósfera familiar donde las caricias fluyan naturalmente. Muchas personas se han privado de la caricia afectiva porque nunca la recibieron de sus padres; hay gente que cuando es saludada o besada, tiene en su cuerpo una sensación extraña ya que no está acostumbrada a ser tocada. Otra gente fue abusada en su infancia y no siente nada cuando es tocada o acariciada por su compañero; no siente porque su mente cae en la trampra de creer que un mimo es algo monstruoso. No siente placer pero tampoco siente dolor, y así entonces se evita el malestar *no sintiendo nada.*

Ken Blanchard, un líder muy importante, descubrió por qué los japoneses trabajan en equipo a nivel ejecutivo. Todos los asistentes que concurren a una charla empresarial, al finalizar la misma, deben tener un contacto físico entre sí

durante no más de diez segundos. Ese roce es un símbolo que representa "yo estoy con vos en esto". A través del contacto se gana seguridad.

La gente acariciada vive más y feliz. La caricia es agradable, ahuyenta la soledad, aquieta los miedos, abre la puerta a los sentimientos y fortalece la autoestima.

c) Caricia curativa: la licenciada Cavagn sostiene que *cuando se toca corporalmente a otro con fines terapéuticos, se levantan emociones, se crean compromisos, se requiere presencia e inclusión en ese vínculo, entrega, respeto y consideración por el otro, como alguien valioso a quien se intenta comprender y ayudar.*

James Lynch estudió a las víctimas de ataques cardíacos en una sala de cuidados intensivos y concluyó que a muchos de los pacientes se les normalizaba el pulso mientras la enfermera les tomaba la mano, pero este aminoraba rápidamente cuando ella se alejaba. También está comprobado que la tasa de mortalidad en adultos no casados es de dos a cinco veces superior a la de los casados, ya que estos son más acariciados.

Siempre que recibimos un abrazo nos sentimos mejor, y al pasar momentos difíciles sentimos alivio cuando alguien nos toma de la mano. Una caricia, una mano en el hombro, una palmada en la espalda pueden valer más que cinco millones de palabras porque fuimos hechos para ser abrazados.

Tomémonos un tiempo para conocer nuestro cuerpo, estemos en contacto con él y seamos sensibles a sus necesidades. Nuestro cuerpo entero se manifiesta, nuestro cuerpo habla y las caricias sanan.

Aprendamos a acariciar y a dejar que otros nos acaricien. Eliminemos la trampa mental de pensar "yo no necesito a nadie ni nada".

Si primero nos aceptamos a nosotros mismos, no nos boicoteamos y nos consideramos merecedores de recibir afecto, amor y caricias, podremos nosotros también dar caricias, amar y expresarnos sin prejuicios ni tapujos. Tenemos que aprender a sortear la trampa de la indiferencia y el desamor hacia nosotros mismos.

ELÍGETE: PRIMERO TÚ

- La confianza es el mimo que tu cuerpo y tu alma necesitan para alcanzar los mejores resultados y sobrepasar los desafíos más increíbles. Autoconfianza es también una caricia para el alma.

- La confianza en ti mismo es la caricia y empuje que necesitas para creer que todo te saldrá bien. A la confianza, como a las caricias, no hay que entenderla, hay que sentirla, vivirla y gozarla.
- La autoconfianza te abraza mentalmente con nuevos sueños, desafíos, proyectos y visiones. Fortalece tu estima, te valora, te empuja.
- La autoconfianza te hace competente. La seguridad en ti mismo hará que te respetes, que te ames, y que aprendas a confiar en tu potencial. Crea una autovaloración positiva de tu vida.

Aquel que hoy ves que está primero en la carrera, no está allí porque tuvo más suerte que tú, sino porque supo aprender a amarse, a felicitarse, a respetarse; es aquel que aprendió a dejar atrás el perfeccionismo pero se permite ser excelente; es quien no se quedó a vivir en la insatisfacción o la derrota; es aquel que supo elegir por sí mismo y esta elección lo habilitó para tomar las mejores decisiones y estar primero en la línea de llegada.

No autoboicotearme es acariciarme
y permitir que me acaricien.

TRAMPA 3:
pensar "*no voy a permitir que te metas en mi vida*"

"Tener confianza entre unos
y otros, no es para respetarse
menos sino para estimarse más."
Anónimo

¿QUÉ ES INTIMIDAD?

La necesidad emocional más importante del ser humano es la intimidad. Intimidad es darse a conocer, mostrar a los otros quién soy y que los otros conozcan mi historia.

Sin embargo, en estos tiempos las personas buscan experimentar placer pero no intimidad, desconociendo que el placer es momentáneo y que pasado ese momento, se necesitará de más placer y de más instantes de felicidad para poder sentirse apto y aprobado.

Intimar significa estrechar relaciones con una persona, sólo estrechar, no rebajarse para que el otro tenga poder sobre tu vida. Significa entenderse, comunicarse, simpatizar, congeniar, fraternizar, por lo cual:

a) Intimidad no es dar el control de nuestra vida a otro.

Contar un sentimiento, un sueño o un miedo no implica tener que entregar el dominio de nuestras emociones y de nuestro destino. Compartir no significa perder el control. Podrán rechazar tu emoción u opinión pero nunca manejar tu destino. Nadie puede lastimarte ni hacerte sentir menos.

En una noche oscura y fría, algunos erizos descubren que si se juntan tienen menos frío. Se acercan cada vez más, pero son erizos, y se pinchan unos a otros. Asustados, se apartan. Cuando se alejan, se lamentan de haber perdido el calor pero, al mismo tiempo, temen pincharse. Así siguen

durante algún tiempo hasta que descubren una distancia que les permite darse calor sin lastimarse.

Arthur Schopenhauer

b) **Intimidad no significa sexo.** Es meterse en el pellejo del otro sin perder el propio. Es darle la bienvenida al otro a nuestro territorio. Tener intimidad no significa mantener una relación sexual; podemos intimar afectivamente con el otro sin involucrarnos sexual-mente. Kelly Matthew escribió que el sexo *puede ser parte de la intimidad, sin duda. Pero sexo no es igual a intimidad... Si queremos experimentar verdaderamente alguna vez la intimidad, primero debemos superar la idea adolescente de que sexo e intimidad son sinónimos. La intimidad es lo único sin lo cual una persona no puede ser feliz. Piénselo. ¿Cuáles son las personas más felices que conoce, los que de verdad prosperan? ¿Tienen sexo o tienen intimidad? Tienen intimidad, ¿no?Puede que también tengan sexo, pero la base de sus vidas es una auténtica experiencia de intimidad. Tienen personas con quien compartir la vida. Tienen un genuino interés en la gente que los rodea. Tienen buenas relaciones.*

c) **Intimidad es para con aquel que me ayuda a ser la mejor versión de mí mismo.** Recuerda que lo semejante atrae a lo semejante. Cuando intimes con aquellos que tienen la misma meta, el mismo propósito y visión llegarás a ser la mejor versión de ti mismo. Los sueños te unen, te enlazan, te ponen "de acuerdo con...". Intimidad no es ir al cine o compartir sólo una salida o una cena. Intimidad es trabajar, edificar y construir un proyecto en común, respetando la integridad y la capacidad de decisión de cada parte. Necesitamos aprender a separar lo que nos es útil de lo que no. Si alguien te dice: *me debes, te di todo, yo te ayudé, tienes que defenderme,* esa persona, por cierto, no piensa en lograr la mejor versión de ti, sino que quiere y espera lo mejor de ti para su beneficio. *Date permiso para juntarte con gente que te haga crecer y te ayude a ser quien anhelas ser.* Crear lazos con personas que nos dañan es una forma de autoboicot.

d) Intimidad crece con el tiempo. Nadie es íntimo de un día para el otro. Los adolescentes pasan cinco horas hablando por teléfono y si les preguntas de qué hablaron, dicen: *de nada.* Poseen tanta intimidad entre sí porque no lo planifican, van de un lugar a otro sin pensar. Las parejas deberían hacer lo mismo, decidir salir juntos a "nada" y así crecer en intimidad. Los matrimonios van juntos a hacer compras, visitas, trámites, miles de cosas que no forman intimidad. **Intimidad es tiempo no planificado.**

Mientras que unos por miedo al rechazo, la descalificación o la crítica se encierran en sí mismos y caen en una trampa mental limitando las posibilidades

de nuevas conexiones que podrán ser puentes para llegar a su objetivo, otros piensan cómo aumentar su red de relaciones interpersonales. La intimidad que establezcamos con el otro y con nosotros mismos dependerá de los niveles en que decidamos intimar:

a) Nivel de opinión. No hay nada más infantil que discutir por opinión. Todos tenemos derecho a pensar lo que queremos y nadie tiene por qué pensar como nosotros, ya que al otro le cabe el mismo derecho. No podemos ser maniqueístas de ver todo blanco o negro; los casos cambian y todos tenemos perspectivas diferentes de las situaciones y la vida. Somos libres de modificar nuestra opinión, por eso **no vale la pena discutir**. La pregunta entonces es: ¿cómo lograr un nivel de contacto con el otro sin agredirnos...? **Aceptando**: si aceptas otras opiniones, lograrás intimidad con el otro y contigo mismo. Tengamos en cuenta que muchas de nuestras respuestas están sujetas a una manera de vivir y de pensar predeterminadas. Pero ninguna de ellas es absoluta. Todas pueden ser cambiadas y mejoradas.

- **Aceptar** no significa compartir sino respetar el derecho de ver, de opinar y de sentir distinto.
- **Aceptar** es tener la mente abierta para tratar de entender por qué el otro opina así.
- **Aceptar** no es destruir la opinión del otro sino tolerarla, de la misma forma que otros aceptarán la nuestra.

Cuando sepas quién eres, aquella opinión que te menosprecia la verás como muy poco importante. Respeta las decisiones de los otros; si se unen a la tuya aprende a jugar en equipo, y si no es así sigue tu camino y no te detengas hasta llegar a la meta.

b) Nivel de los sueños. Los sueños son el motor que mueve la vida y representan lo que nos hace felices. Cuando cuentas tus sueños estás participando al otro de algo muy íntimo que te pertenece. Tu interior queda al descubierto y el otro entenderá hacia dónde estás canalizando tus energías y qué fuerzas son las que te motivan.

Tal vez estés pensando que nadie te elige como confidente para contarte sus sueños o sus proyectos y eso te frustra. Pero a cada emoción negativa le corresponde una acción positiva. Entonces, si la pregunta es: *¿cómo lograr que me cuenten o contar los sueños?* La respuesta es: **aceptando.** Nunca critiques los sueños de los otros. Esa persona a la que hoy estás escuchando mañana puede ser quien te ayude a remover las trabas que impiden la realización de tu sueño. Te voy a contar una historia:

Existió una vez, hace miles de años, un faraón que tuvo un sueño, un sueño que nadie, ni aun él mismo entendía. Buscó adivinadores, magos, personas que pudieran ayudarlo a descifrar e interpretar sus sueños, pero nadie pudo hacerlo. Hasta que un día encontró a un hombre quien escuchó su sueño pero ni lo juzgó ni lo criticó, sólo lo escuchó y entendió su necesidad; y así fue como pudo darle la interpretación al pedido del faraón. Este simple hombre llamado José fue recompensado con el nombramiento de nuevo ministro de Economía de la región.

Este hombre escuchó, intimó con la visión y el sueño del otro, y a su vez cumplió su propio sueño. A una emoción y a una acción correctas le correspondió un resultado exitoso.

c) Nivel de los sentimientos. Necesitamos aprender a elegir qué vamos a decir, a quién y la forma en que lo haremos. Saber elegir el mejor momento para expresar nuestras emociones beneficiará nuestro nivel de intimidad con el otro. Para poder abrirnos emocionalmente debemos tener aceptación: una persona que es aceptada al expresar sus emociones es validada. Aceptar significa decir: *te respeto porque es tu sentimiento;* de manera tal que esa persona se abrirá y contará lo que le sucede con confianza. Cuando el otro pueda expresar sus emociones sin ser criticado ni evaluado, no necesitará utilizar ninguna máscara para presentarse y será validado. Todas las trabas que frenaban su apertura serán removidas.

Para el profesor Higgins yo seré siempre una florista, porque él me trata siempre como una florista: pero yo sé que para usted puedo ser una señora, porque usted siempre me ha tratado y me seguirá tratando como una señora.

George Bernard Shavv

d) Nivel espiritual. El nivel espiritual es la manera en que cada persona vive su fe, quién es "su" Dios y cómo va a poder compartir sus creencias. Muchas veces la espiritualidad se convierte en una traba por tres errores que cometemos:

- *Fanatismo:* el fanatismo cierra las puertas al diálogo y al compartir; de tal forma que esta conducta le impide al otro entender realmente lo que uno siente o piensa.

- *Silencio:* nos avergonzamos de nuestra fe, pensando que fe es debilidad y por eso la escondemos.
- *Crítica:* olvidamos que la fe se expone y no se impone. El cambio en la gente no lo hacemos nosotros sino su fe y la confianza que tenga en sí misma y en su Creador.

Resumiendo: el miedo a ser estafados o a quedar expuestos frente a los otros o en desventaja puede llevarnos al camino del autoboicot. No deberíamos dejar que nuestras trampas mentales nos frenen y nos conviertan en personas temerosas e incapaces de establecer vínculos sanos y relaciones interpersonales efectivas.

Por eso, detente en este punto unos minutos y piensa:

- ¿Qué quiere mi yo, qué está buscando?
- ¿Quién soy verdaderamente?
- ¿Qué es lo que espero del otro?
- ¿Me estoy capacitando para alcanzar mi objetivo?
- ¿Cómo me relaciono con mi entorno?

A muchos, esa mirada interior los amedrenta, los asusta y por eso deciden no retroalimentarse ni buscar la felicidad, y todo lo esperan en el otro, cediendo, sin darse cuenta, a la manipulación y a los deseos ajenos.

Intimidad no es ceder, sino relacionarnos, respetando la individualidad de uno mismo y de otros.

Equivocadamente queremos gustarles a todos, y si somos aceptados entonces valemos y nos sentimos bien; de lo contrario, creemos ser los culpables de ese rechazo.

De esta forma, el manipulador hará lo imposible para que actuemos a su favor, querrá convencernos de que lo que él vende es lo mejor para nosotros y que debemos comprarlo para alcanzar el éxito. Los manipuladores suponen saber lo que nos conviene y dicen que **todo lo hacen por nuestro bien.** Nos hacen creer que la culpa o el error nunca están afuera sino dentro de nosotros.

Preferimos ser aceptados por lo que no somos antes que ser rechazados por lo que somos. Así es como el exterior se convierte en una voz tan poderosa que le prestamos más atención que a nuestras propias elecciones **en** búsqueda de la aceptación. Pero en realidad no es así, sólo a ti te compete escribir y diseñar tu vida. **El guionista y el autor de tu obra eres tú.**

No autoboicotearme es poder tener intimidad.

TRAMPA 4:
pensar "*sin ti no existo*"

"La perfección de la propia
conducta estriba en mantener
cada cual su dignidad sin
perjudicar la libertad ajena."
Sir Francis Bacon

LIBRES DE LA CODEPENDENCIA

La codependencia es una adicción, una toxicidad que se produce en las relaciones interpersonales. La persona code-pendiente tiene un patrón de conducta y pensamiento que es completamente disfuncional y que le produce mucho dolor y angustia. Su problema radica en concentrar toda su energía en una sola persona.

Muchas personas han sido abandonadas o fueron criadas por padres que nunca les prestaron la atención que necesitaban. Por ejempo, existen papas ausentes que no asisten a ninguna fiesta del colegio, o a aquellos partidos de fútbol que para uno son sumamente importantes; madres que no están a nuestro lado cuando nos casamos o cuando nace nuestro hijo... y así es como transcurren momentos de la vida en los que sentimos que no somos reconocidos ni valorados.

Cuando los seres humanos no somos reconocidos ni validados, al llegar a la edad adulta nos convertimos en personas codependientes, y sin darnos cuenta nos volvemos adictos a la aprobación de la gente. Caemos en la trampa de pensar "sin ti no existo". Hace un tiempo atrás comencé a indagar lo que los investigadores denominaron "La ley del Pigmalion", ley que establece que *la expectativa que ponemos en el otro, la otra persona la tiende a realizar.* Si esperas del otro un éxito, éxito es lo que generará.

Si sentencias al otro con un resultado caótico, así serán los resultados que obtendrá.

En Harvard se investigó a través de unos test psicológicos las respuestas que los alumnos daban cuando se depositaba en ellos toda la confianza y cuando se los ignoraba. Uno de los profesores eligió a dos de sus alumnos y les dijo: *Ustedes son brillantes y tienen una memoria espectacular,* sin embargo, su coeficiente intelectual era normal. Durante un tiempo se los trató como si realmente fueran brillantes. Al terminar la cursada, reiteraron el test a los mismos alumnos, y se dieron cuenta de que el coeficiente intelectual de aquellos jóvenes que habían sido tratados como brillantes había aumentado. Se esperó de ellos que fueran brillantes y así lo hicieron.

El gran problema de muchas personas hoy, especialmente de los jóvenes, es que nadie les trasmitió expectativas, no han sido validados ni se ha puesto fe en la capacidad y el potencial que está dentro de ellos.

Validar es especialmente importante en las relaciones familiares. La validación que recibimos de las personas que han desarrollado roles de autoridad puede marcarnos positiva o negativamente. Cuando somos niños, el mensaje más fuerte que necesitamos recibir es que nuestros padres están con nosotros, que nos aman. Pero cuando somos adolescentes, el mensaje que requerimos es diferente; no es que no necesitemos amor sino que en esta etapa la confianza se hace imprescindible, y necesitamos escuchar de nuestros padres: *yo creo en ti.* El adolescente comienza a cuestionar las afirmaciones de los adultos y quiere comenzar a "probar" si es cierto. Necesita de esa prueba y error que luego acompaña a los hombres y mujeres durante toda la vida. El mensaje que nos dan nuestros padres cuando comenzamos a tomar nuestras propias decisiones y a equivocarnos es vital, puede habilitarnos o deshabilitarnos. Ese mensaje estará relacionado directamente con el sentimiento que experimentaremos frente a un fracaso o error en nuestra vida adulta. Por eso, es importante darles nuestra confianza a los adolescentes, y si se equivocan mostrarles que no es el fin del mundo, sino sólo un error; después de todo, de ellos se aprende...

Cuando validamos predisponemos al otro en forma positiva: "positivizamos".

Cuando el otro confía en nosotros y nos transmite su entusiasmo en nuestro proyecto, esa confianza nos habilitará a arriesgarnos. Nuestro sistema límbico acelerará la velocidad de nuestro pensamiento, y nuestra lucidez, energía, eficacia y eficiencia se incrementarán a pasos agigantados.

Si tus padres o tu jefe desarrollan sobre ti un alto concepto, y te lo hacen saber, es muy probable que exhibas un alto desempeño; pero si desconfían todo el tiempo de tu capacidad, y las expectativas que tienen en cuanto a tu

rendimiento son bajas, probablemente termines cometiendo un error y los resultados que obtengas sean negativos.

Validar es ponerle un diez a las personas que te rodean. Es buscar el aspecto positivo en el otro y enfocarse allí. Validar es una decisión que mantiene tu salud emocional. **Los resultados y las respuestas que obtengamos dependerán en gran medida de la confianza que haya sido depositada en nosotros.**

Por eso, quiero decirte que mentor no es aquel que te palmea el hombro y te dice a todo que sí, sino aquel que te estimula, te presiona y te exige para que des a luz lo mejor de ti mismo, aquella persona que te dice: *yo creo en ti, sé que vas a lograr más de lo que ya has logrado.*

Aquellas personas que están huérfanas de confianza en sí mismas, tendrán conductas conforme al nivel de expectativas que poseen.

Necesitamos buscar mentores, líderes, amigos, personas que confíen en nosotros, que nos impartan un nivel de expectativas extra al que podamos recibir diariamente, que estén esperando ver nuestros mayores éxitos. Al rodearnos de estas personas iremos superando gradualmente las trabas que aprendimos a ponernos desde chicos.

Cuanto más grande es la confianza del líder sobre tu vida, cuanto más grande sea la capacidad con la que tus maestros sepan desafiarte, cuanta más estima sobre tu vida tengan tus padres, mejores y mayores logros serán los que produzcas en tu vida.

Todos necesitamos que alguien nos valide, un mentor, alguien que nos transmita estímulo, valor, coraje sobre nuestro espíritu y nuestras emociones... La fe en mí mismo tiene que ser impartida por otro, por aquel que está delante de mi en la carrera.

Necesitamos saber que alguien cree en nosotros, y está esperando ver algo que todavía no logramos pero que sabe que somos capaces de hacer. **Alguien tiene que creer en mí, alguien tiene que esperar de mí mi mejor protagónico.**

La confianza en uno mismo no cae del cielo, ni aparece sola, sino que se forma al oír y recibir palabras de aliento, de sabiduría, de afirmación, de estima, de estímulo, de validación, y de sentir que realmente somos personas capaces de alcanzar todo lo que nos proponemos. Pero esto no significa convertirnos en personas codependientes.

VOS SOS VOS Y YO SOY YO

Veamos ahora qué es lo que le sucede a una persona codependiente y sus características.

Podemos definir a un codependiente como una persona adicta a la gente. Por ejemplo, las mujeres que necesitan tener a su lado a un hombre sin importarles el trato que reciben de él; o los hombres que necesitan juntarse con sus pares y contar todos sus éxitos amorosos esperando que alguien valide su estima.

El abandono, la desaprobación y el menosprecio forman personas dependientes de aprobación y se aferran a la trampa mental de pensar "sin ti no existo".

a) La codependencia elabora pensamientos falsos tales como *los otros valen, yo no; ¿qué van a pensar si voy yo?* Tus emociones se mezclan y no haces lo que realmente quieres sino lo que los otros sugirieron que es mejor para ti. Y al dejar que sea el entorno quien decida sobre tu vida, la dependencia aumenta determinándote a vivir bajo los mandatos, decisiones y emociones de los demás. Y vives pensando cómo hacer para gustarle a los otros.
b) La codependencia te convierte en una persona insegura y miedosa.
c) La codependencia te conduce al autoboicot.
d) La codependencia no te permite alcanzar las metas que te propones.
e) La codependencia determina que tus decisiones sean ilusorias y no estén basadas en metas concretas y cuantificables.
f) La codependencia te mantiene inerte y sólo te permite permanecer y subsistir. Necesitamos de la imaginación para vernos en nuestro futuro, pero no podemos usar la imaginación para analizar nuestro presente. La fantasía es el principal hilo conductor de las decisiones erróneas, te hace decidir según las emociones y no de acuerdo con los hechos.
g) La codependecia te lleva a detenerte siempre en el mismo conflicto. Si el problema o la dificultad se repite una y otra vez en tu vida, el contratiempo no es el problema, sino el conflicto que tú tienes con ese problema. Por ejemplo, si eres una persona que contrae una deuda detrás de la otra, el problema no es la deuda, sino la mala administración que tienes del dinero. Hasta que no resuelvas el conflicto que tienes con el dinero, las deudas seguirán afectando tu economía.
h) La codependencia te hace vivir en el desánimo y en el descrédito de tus propias capacidades, y cuando una persona no cree en sí misma lentamente destruye su potencial y toda su capacidad innovadora y creativa capaz de generar nuevos logros y nuevas metas.

i) La codependencia te hace pensar que el error y el fracaso son el escalón final de tu vida y la última oportunidad que tuviste. Y sin darte cuenta comienzas una vez más a poner excusas para todo, te alejas de tu propósito y todo queda solamente en meros sueños. Las excusas se convierten en trabas que te inmovilizan y terminan matando tus metas.

Personas que han crecido huérfanas de confianza en sí mismas cometen los mismos errores vez tras vez. Si estás leyendo este libro es porque sabes que tu destino no es ni la codependencia, ni el fracaso, sino un futuro lleno de resultados extraordinarios.

- Dentro de ti están las capacidades y habilidades que necesitas para alcanzar tu sueño, el potencial dispuesto a diseñar los mejores planes y la aptitud y la actitud que precisas para llegar a la cima.
- Las respuestas que estás buscando, la solución a ese conflicto que te parece imposible de resolver están dentro de ti. Sólo necesitas creerlo y hablarlo para entrar y alcanzarlo. ¡Acción!, ¡acción!
- Sé libre de la codependencia y serás libre para elegir tu propio estilo de vida. Ser libre de la gente quiere decir que nadie más podrá lastimar tus emociones, ni indicarte qué vida debes vivir.

"¿Qué he de hacer para amar a mi prójimo?", preguntó el discípulo al Maestro. "Deja de odiarte a ti mismo", respondió este.
El discípulo meditó larga y seriamente estas palabras y regresó a decirle al Maestro: "pero si yo me amo demasiado a mí mismo... Si soy un egoísta y un egocéntrico... ¿Cómo puedo liberarme de mi egoísmo?"
"Sé amigo de ti mismo, y tu yo quedará satisfecho y te dejará en libertad para amar a tu prójimo".

Anthony de Mello

Comienza a creer en ti y no te autoboicotees...

HAY UNA COSA CURIOSA EN LA VIDA: SI SÓLO ACEPTAS LO MEJOR, CON FRECUENCIA LO OBTIENES. (WILLIAM SOMERSET MAUGHAM)

Necesitas saber que puedes encontrarte con personas que permanentemente van a añadir a tu vida estímulo, buen trato, palabras de aliento y de sabiduría y con otras que siempre te hablarán palabras de

desánimo, menosprecio, maltrato y traición. Unos se alegrarán con tus logros, avances y proyectos, mientras que a otros les molestará tu adelanto y prosperidad. Gente que sabe amar y alentar y gente que lo único que aprendió es a odiar y a lamentarse de su circunstancia.

Dicen las estadísticas que de cada doce personas, una te va a traicionar, pero no te preocupes, porque once te van a amar. Por eso, si una te traicionó, existen once más que están contigo y que te ayudarán a superar cada traba. Entonces, no te concentres en la que te traicionó, ni en el dolor. Sé libre de la gente. Nadie puede quitarte ni robarte nada, a menos que se lo permitas. Aprende a festejar, a gozar, y te sorprenderás al ver que todo aquello que disfrutas se multiplica en grande. **Hay principios que funcionan y este es uno de ellos: todo lo que celebres, se quedará en tu vida y se multiplicará; lo que no celebres, se irá.**

Todo lo que poseas, si puedes darlo, no te poseerá; pero todo aquello (ya sean pensamientos u objetos) que no puedas soltar, tendrá poder y dominio sobre ti.

Cuando una persona que sabe adonde va, que sabe lo que quiere, y que tiene metas claras, pierde un objeto, un cargo

o una pertenencia, ni se bloquea ni se desvía de su objetivo. Sabe que tiene capacidad y habilidad para recuperar lo que ha perdido y aun obtener mayor ganancia sea cual fuese el área dañada. El error o la pérdida no la destruye sino todo lo contrario, la anima a pararse con mayor determinación. Sabe del potencial, de las herramientas y de los recursos innatos y adquiridos que dispone para seguir avanzando.

La mejor manera de atraer tu éxito es disfrutando de todo lo que ya alcanzaste. Cuando aprendes a disfrutar de tu hoy, tu mañana será aún más exitoso.

Comienza a aplicar la ley de la posesión. Aprende a poseer sin ser poseído.

LA AUTOESTIMA NO SE DA, SE ADQUIERE (NATHANIEL BRANDEN)

Si no aprendes a respetarte a ti mismo, siempre vas a maltratar a los demás.

El que no puede perdonar al otro es aquel que nunca se perdonó a sí mismo. John Powell cuenta en uno de sus libros lo que le sucedió al señor Harris cuando en una oportunidad acompañó a su amigo a comprar el periódico:

El amigo saludó amablemente al kiosquero, pero este hombre lo trató de muy mala manera y con malos modales. Mientras recogía el periódico, sonrió y le deseó al vendedor plácidamente un buen fin de semana. Cuando los dos amigos estuvieron solos, Harris le preguntó a su amigo:

- ¿Te trata siempre con tanta descortesía?
- Sí, por desgracia.
- ¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
- Sí, así es.
- ¿Y por qué eres tan amable con él, cuando él es tan maleducado contigo?
- Sencillamente, porque no quiero que sea él quien decida en qué kiosco he de comprar Yo el periódico.

Resentido no es el que tiene problemas con los demás sino el que los tiene consigo mismo.

Si te perdonas y restauras al que te lastimó, estarás habilitado para respetar y ser respetado.

- **Si no aprendes a aceptarte a ti mismo, vivirás copiando la vida de otros para terminar viviendo una mentira.** *La madera puede estar diez años en el agua, pero nunca llegará a ser cocodrilo.* No trates de ser igual a nadie más que a ti mismo. La gente exitosa no ganó sus batallas imitando a los otros sino siendo distinta a los demás.

- **Si no aprendes a vivir tu propio sueño, estarás viviendo los sueños de los otros.** Sólo si sabes cuál es tu sueño, podrás ayudar a cumplir el sueño de otros. No vivas los sueños de los demás ni permitas que alguien castre los tuyos, porque *para el que cree, todo es posible.* Dispones de voluntad, habilidad, capacidad y de los recursos necesarios para cumplir tus sueños por más locos que te parezcan.

- **Si no aprendes a reconocer tus errores, estarás excusándote toda la vida.** La excusa siempre te hace gastar energía. Es la argumentación de por qué las cosas se hicieron mal. Sólo que al excusarte estarás parado frente a dos errores: el error y la excusa. Los errores tienen el propósito de hacernos mejores, no personas más amargadas ni frustradas. Premíate y felicítate un poco más cada día.

NO ME LO MEREZCO, ES MUCHO PARA MÍ

Cuando durante mucho tiempo te lastimaron y te descalificaron, aunque esas personas hoy no estén cerca de ti, es muy probable que tú sigas ejerciendo ese mismo maltrato sobre vida. **El automaltrato es la continuación de la violencia que otros ejercieron contra uno** y **una de las maneras en las que solemos boicotearnos a nosotros mismos.**

Sin darte cuenta, tu mente repite frases de baja autoestima, de inseguridad, de miedos y de culpas que te roban todo lo que está por delante. Estas son algunas frases que resuenan en tu mente como golpes:

- No me lo merezco.
- Es mi deber.
- Yo no puedo.
- Sé bueno / sé humilde.
- Para ganar plata hay que luchar como un burro.
- Deberías haberme dado / deberías haber estudiado otra carrera / deberías... deberías.

Con tanta autocrítica y tanto automaltrato hoy te cuesta muchísimo valorarte, aceptarte y reconocer que eres tan capaz como aquella persona que ya alcanzó su objetivo. Lo que sucede es que por tanto tiempo operó sobre tu vida, tus emociones y tu mente una estima tan baja que cualquier error o equivocación que cometas lo vives como algo imperdonable.

El automaltratante no se mueve por el principio del "querer" sino del "deber" y de la "orden". Años viviendo bajo imperativos, instrucciones, exigencias, marcando tarjeta, dando examen, haciendo y cumpliendo lo que no le gustaba, pero que sí le imponían. El resultado es que ya no sabe qué es lo que le gusta y qué es lo que lo enoja.

Por eso es que necesitas ejercitar el control de tu mente; y no estoy hablándote ni de control mental ni de nueva era, sino de aprender a llenar tu mente con palabras de valoración, de superación, de acción. Poco a poco tus pensamientos irán cambiando.

Tu peor enemigo no son los otros, sino tu propia mente. Tu peor enemigo no son las críticas que recibes sino aquellas que aceptas, aquellas que permites que se hagan carne en ti y te destruyan lentamente. La crítica y todas las acciones que se vinculan con ella: detracción, reprobación, opinión, censura, reproche, comentario, apreciación, análisis, murmuración, juicio, vituperio; **todas estas acciones, repito, te harán dudar de cuáles son tus verdaderos pensamientos** y **cuáles son los que los demás quieren imponerte.**

Además, otro de los peligros que entraña la crítica es que, si le das lugar, puede transformarse rápidamente en una autocrítica constante.

La crítica tratará, por todos los medios, de señalar tus errores y tus defectos, por eso tú no le des valor ni mérito a ningún juicio que tenga el fin de lastimar tu estima y de hacerte sentir inhabilitado para recibir lo mejor. Nuestro destino no es transitar por la vida marcando, denunciando, señalando y juzgando aquello que no compartimos. No podemos ir por el mundo levantando el dedo índice todo el tiempo. Nuestra meta no es comunicar moralidad. ¡No nos corresponde ni a ti ni a mí cambiar las conductas de los otros, sino cambiar las nuestras, las que nos lastiman y no nos dejan disfrutar de esa felicidad que nos merecemos!

Comienza por aceptarte, date crédito, y no seas tan rudo contigo mismo.

Cuestiona cada mensaje negativo o de acusación que hayas recibido y cambíalo por pensamientos de estima y de valor.

Muchas veces actuamos sabiamente y otras no tanto. En algunas oportunidades nos comprometemos en un proyecto con todas nuestras fuerzas y en otras no tanto; muchas veces como padres ponemos buenos límites y otras veces los exageramos; los docentes califican a la perfección algunos exámenes y en otros no son tan justos, etcétera. El tema es poder aceptarnos: a veces actuamos excelentemente y otras no tanto. Pero no exageremos ni nos auto-flagelemos por ese desacierto. Si nos equivocamos, pedimos perdón, modificamos nuestra conducta y volvemos a empezar. La autocrítica severa no es más que otra manera de autoboicot.

El psicólogo Albert Ellis en 1956 inició una nueva corriente conocida como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) la cual considera que: Iº) Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor "general" a una persona como tal. ("Ni *sobrehumanos* ni *subhumanos,* simplemente: *humanos''*). 2°) Lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas. 3º) La opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos. Como alternativa, Ellis propone el concepto de *autoaceptación* que consiste en algo que podríamos llamar "el amor incondicional a nosotros mismos".

"Autoaceptación " quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación, su respeto y su amor.

Calibra tu mente a las palabras de aceptación, de convicción, de progreso. En el momento en el que comenzamos a aceptarnos y a perdonarnos es justo cuando el cambio está en marcha y lo mejor está por venir. De esta forma, superaremos los imposibles, quebraremos nuestros propios límites y estaremos listos para extendernos a las ligas mayores.

Albert Ellis sostenía: *El pensamiento limitante te dirá: "hasta acá llegaste, confórmate". El nuevo pensamiento de aceptación será: "hoy pude hasta acá, pero sé que mañana iré por mucho más*

> Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡vuela conejo! El animal saltó y se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de la carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo se lastimó las alas y el pico, y en adelante tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de la excavación ni llegó al aprobado en la de vuelo. Convenzámonos: un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene por qué ser un pájaro. Un hombre inteligente debe sacarle la punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, en mecánica y en arte a la vez. Una muchacha fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y una mujer maravillosa... porque sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en maravilla.
>
> José Luis Martín

Si quieres más no te conformes con lo que ya alcanzaste, o tu estado actual, siempre puedes ir por más: más sueños, más deseos, más proyectos, más éxitos. No permitas que nadie manipule tu vida. Cada manipulación tiene escondida dentro de sí misma un objetivo o una meta que el otro espera obtener de ti. Pero no es tu destino cumplirle el deseo al otro, sino capacitarte para alcanzar el tuyo. Acalla las voces externas. **No compres lo que no necesitas.**

¿YO DIJE ESO?

Todos tenemos contradicciones internas. La psicología define este fenómeno con la expresión "resonancia cognitiva", que se da cuando dos ideas se contradicen: se piensa una cosa pero se hace otra, o se dice una cosa pero se

siente otra. Por ejemplo: sabemos que cuidar la salud es bueno pero comemos lo que llega a nuestras manos, o sabemos que debemos usar el cinturón de seguridad pero no lo hacemos.

El tema es que cuando continuamos con este tipo de contradicciones se nos dificulta tomar decisiones y alcanzar los resultados que estamos esperando. La contradicción nos hace vivir en una doble vida, y a veces solo buscamos impresionar a los demás. Pero vivir una vida de mentiras es muy difícil de sostener.

Hoy, si quieres jugar en primera división, tienes que aprender a jugar dentro del equipo de los grandes, para que ese círculo también sea el tuyo. Aprende a caminar con seguridad, usa al máximo cada capacidad, cada talento y cada don que está dentro de ti y que te permitirá alcanzar lo imposible. No dependes de nadie para triunfar. Sueña en grande, erradica las limitaciones de tu mente, de tu vida. No te impongas a ti mismo trabas que sólo servirán para retrasarte. Todo lo que confieses con tu boca, sea bueno o malo, es lo que te acontecerá. Tu cosecha dependerá de tu siembra.

Disponte a ver más allá de las circunstancias, más allá de los problemas y de tu realidad. Muchos no pueden visualizar en absoluto su futuro porque nunca se han aceptado ni se han sentido merecedores de él. No han disfrutado anticipadamente de él, no lo han construido. A tu destino, a tu vida la debes construir día a día sabiendo que te mereces lo mejor, y una vez que esta convicción esté arraigada en tu alma, en tus emociones y en tu espíritu, acalla las voces externas, dibuja tu sueño, tu meta y después comienza a hablarle. Nuestra aceptación, nuestra estima, nos llenará de energía y de fuerzas para perseverar hasta ver el sueño cumplido. Habla bien de ti mismo. Suelta palabras de fe sobre tu proyecto, tus metas. Con cada palabra de fe que te dispongas a hablar estarás construyendo tu futuro. La ley de la fe establece que todo lo que creas en tu corazón y lo confiesas con tu boca, será hecho.

Dependerá de tu hablar y de tu fe, el tiempo en el que alcances tu sueño y tu propósito. El nivel más alto de tu habla, de tu fe, es una orden para que lo que hov tus ojos no ven, pase a ser un resultado tangible y exitoso.

Estás capacitado para jugar en primera, no te conformes con las ligas inferiores.

No autoboicotearme es ser libre de la gente.

TRAMPA 5:
pensar "*primero tú y último yo*"

"Nuestro carácter es el resultado
de nuestra conducta."
Aristóteles

CARÁCTER: A FAVOR 0 EN CONTRA

Según el Diccionario de la Real Academia Española, "carácter" es el *conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás.*

¿Ya conoces tu carácter? ¿Cuáles son las cosas que te hacen único? ¿Qué es lo que te distingue de los demás? ¿Cuál es tu modo de proceder en la vida? ¿Es tu carácter un factor que te ayuda a ser mejor o algo que te limita?

Muchas veces, tu carácter es un obstáculo para alcanzar los objetivos y las metas que te propones. Quizá, como mecanismo de defensa, tiendes a culpar a las circunstancias o a los otros de tus limitaciones, pero no siempre es así. A veces tú constituyes tu único límite; llenas tu vida de vicios que no te benefician, con actitudes que te prohiben avanzar, pensamientos que boicotean el éxito, imágenes mentales negativas, pensamientos erróneos y actitudes que atenían contra las relaciones interpersonales y contra ti mismo.

Ahora bien, ya sabes que aunque tu carácter te pueda condicionar, también tienes que recordar que hay aspectos de tu personalidad que irán madurando con los años y se irán transformando por los aprendizajes de tus experiencias de vida. Sin embargo, muchas situaciones podrán repetirse una y otra vez si no aprendemos de ellas.

Los problemas pueden afectarte de dos maneras:

- Te endurecen: tu corazón se pone de piedra y cada problema nuevo que necesitas resolver te cansa mucho más que el anterior porque no aprendiste a dejar esas cargas atrás. Tu ansiedad aumenta y tus emociones se endurecen de manera tal que en lugar de buscar una

solución práctica a tus problemas, te detienes a vivir en la zona de conflicto.

- Te hacen más dúctil, flexible: esta posición te permitirá afrontar con mayor facilidad y con una menor carga de estrés cada problema que llegue a tu vida. Como resultado, saldrás exitoso y libre de la circunstancia.

La forma en que te afecten los problemas depende de cuánto estés dispuesto a flexibilizarte ante cada situación. Tal como reacciones será la devolución. Una reacción negativa tiene un resultado negativo, y no hay culpa en el evento sino en la reacción. Asumirlo implica poder controlar tu vida y permitirte llegar a nuevos niveles de crecimiento.

Un ejemplo de reacciones negativas es la queja. Sabemos que la persona que se queja en realidad no quiere resolver el problema ya que además se

queja con quien no puede solucionar nada. Nadie quiere pasar tiempo con personas quejosas, y el carácter de los quejosos termina siendo un límite para sus relaciones interpersonales. En cambio, si en lugar de quejarnos tomamos acciones sobre lo que nos molesta, estaremos venciendo las trabas de nuestro propio carácter.

A veces, las reacciones más negativas que puedes tener se vinculan con incomodidades para con tu propio ser. Están relacionadas directamente con tu autoestima, con cómo te ves a ti mismo, con los aspectos en los que te sientes vulnerable y con las cosas que crees que si el otro descubre de ti te avergonzarán y te expondrán públicamente. Esa propia vergüenza es la que genera síntomas destructivos de autoboicot. Analicemos algunas de esas conductas:

- Frenas tu potencial por miedo a equivocarte.
- Te aislas y quieres pasar lo más desapercibido posible.
- Vives permanentemente pensando en el otro.

En una mentalidad de baja estima, las debilidades propias son castigadas y sobredimensionadas, mientras que las de los otros son pasadas por alto. Comparamos a los otros con nosotros mismos y ellos siempre son "mejores". Caemos en la trampa mental de pensar que primero está el otro.

Ahora, ¿estás seguro de estas afirmaciones? ¿Quién puede ponerle un puntaje a nuestras debilidades? ¿No será que los otros son más permisivos y

más compasivos consigo mismos? ¿Qué pasaría si ese defecto que crees que tienes lo tuviera todo el mundo? ¿Cómo te sentirías? Seguramente pasarías desapercibido; pero esa marca te distingue y te hace único...

Un interesante ejemplo de esto es Jennifer Lopéz. La cantante, actriz y también empresaria exitosa tenía un cuerpo con curvas más prominentes que las establecidas por los cánones casi anoréxicos de los medios; pero en lugar de que ese **diferenciador** la intimidara, ella marcó un gran cambio en cómo se veían las mujeres en todo el mundo estableciéndose como una de las latinas más famosas y admiradas, teniendo como sello propio su cuerpo voluptuoso. Otro ejemplo posible podría ser el de Barbara Streisand, con su nariz tan peculiar.

¿Qué pasaría si vivieras solo en una isla y tuvieras un defecto"? No habría ningún problema. Entonces, quiere decir que tu problema son los otros, o, mejor dicho, la **opinión** de **los otros,** que traducido quiere decir que ese asunto no es el que te afecta como lo hace la opinión de los demás.

La vergüenza y el menosprecio a uno mismo siempre nos estrecha, pero no físicamente sino en nuestra mente y emociones; pensamos que somos un caos y en consecuencia actuamos como tal. Pero todo puede ser revertido y transformado. Aún la sentencia no ha sido firmada, y recuerda que sólo tú puedes firmarla. Puedes ser tu verdugo o tu aliado. Nietzsche decía: *Lo que no me destruye me hace más fuerte.*

¿Qué sucedería en tu interior si por un tiempo comenzaras a mirar más tu potencial en vez de autoboicotearte? ¿Qué sucedería si prestaras atención a tus capacidades, aptitudes y aciertos y dejaras de lado aquellos "errores" de tu carácter que hasta hoy te limitaban...?

- Aprende a reírte de aquello que consideras un error.
- Habla bien de ti, réstale importancia a tu debilidad, y vas a darte cuenta de que este es el punto de partida para que aquello que llamas "defecto" comience a ser transformado en tu fortaleza, de tal manera que no te retrase más en el camino al éxito.

Esto también es un desafío: poder desarrollar una verdadera conciencia de nosotros mismos y luego darnos realmente el valor que nos merecemos. Sólo tú podrás definirte, decir quién eres, cuál es tu mente, qué valores persigues y qué es lo que aceptas y lo que no autorizas para tu vida. Podrás poner límites y decirles "no" a los otros, pero tienes que decirte sí a ti mismo, aprobarte cada día, felicitarte. Al hacerlo tu verdadero yo surgirá a la luz y crecerá velozmente en convicción y seguridad, venciendo las trabas que te alejaban de la meta. No es el otro quien debe aprobarte, sino tú mismo.

Autovalórate, mírate al espejo y di: *qué bien que me veo, cada día estoy más atractivo.* Seguramente estas palabras harán que salgas a la calle y te sientas un ganador; ahora bien, si por el contrario al comenzar el día destruyes tu autovalía y te autoboicoteas, te puedo asegurar que todo lo que hagas te va a

desagradar. Tus pensamientos y tu hablar determinarán tu día y debilitarán o fortalecerán tu estima.

Tu carácter hablará de ti. En una oportunidad, David McClendon le decía a John Maxell: *El carácter es el pedestal que determina cuánto peso puede aguantar una persona. Si el carácter es del tamaño de un mondadientes, sólo puede sostener una estampilla. Si el carácter es tan grueso como una columna, puede sostener un techo.*

TIPOS DE PERSONALIDAD

Cuando hablamos de "individuo" estamos refiriéndonos a todo el ser humano, a su totalidad orgánica, psicológica y espiritual. El ser humano aparece en el mundo como una unidad única e indivisible que se diferencia de los demás seres. Por lo que, cuando hablamos de personalidad, nos estamos refiriendo a la totalidad del ser humano en tanto persona consciente de sí misma, capaz de asumir sus propios roles y status.

Si bien nuestro carácter es el resultado de nuestro obrar, son las distintas acciones y formas en las que reaccionamos ante los acontecimientos diarios las que van formando nuestra personalidad. Tu personalidad nace de tus cualidades originales, es un patrón de pensamientos, sentimientos y conductas que va perseverando a través de los años. Personalidad es tu conducta típica y los rasgos de ella son disposiciones internas que hacen que pienses y, en última instancia, actúes de una forma característica.

Bien dice Lagache que cuando hablamos de personalidad no estamos tratando con elementos aislados, ni con sumas de elementos, sino con conjuntos cuyas partes son a su vez estructuradas. A continuación te presento tres tipos de personalidades con las que te puedes llegar a identificar:

- **Personalidad tipo A**: se vincula con aquellas personas que reaccionan infantilmente ante una negativa. Estos individuos poseen rasgos de mucha inmadurez y no se dejan corregir.
- **Personalidad tipo B**: es la de aquellas personas que son en parte maduras y en parte inmaduras. Aquellas que avanzan dos pasos y retroceden uno, con reacciones desproporcionadas a los estímulos que las provocan.
- **Personalidad tipo C**: es la que poseen las personas maduras, a quienes las circunstancias no las alejan del objetivo, y este está totalmente claro. Son aquellos que están listos para el éxito y para alcanzar metas grandes. Son aquellos que ya han derrotado a sus propios gigantes internos.

La madurez emocional no llega por sí sola de un día para el otro, no es ocasional, sino que necesita de un trabajo de estima personal y continua. Los seres humanos somos como vasijas de barro, vasijas que necesitamos ir moldeando, rehaciendo, hasta encontrar aquel formato que se identifica mejor con nuestro ser. Pero sucede que en todo ese proceso de formación, la vasija tiene grietas, grietas que son necesarias para que por ellas desechemos toda la desvalorización y aquellas heridas emocionales que no nos permiten ser esas personas grandiosas que en realidad somos.

Si te identificas con el tipo de personalidad A o B y sientes que hay factores de tu personalidad que están limitando tu crecimiento, recuerda que puedes modificar esa forma de ser. Para esto, sólo tienes que cambiar los patrones de pensamientos por los que nace esa conducta, y aunque parezca un trabajo complicado, es posible. Para ello como **primer paso:** identifica los pensamientos limitantes, la trampa mental. **Segundo paso**: crea nuevos hábitos y nuevas actitudes. **Tercer paso:** deja atrás todos aquellos rasgos de tu conducta que te impedían avanzar.

¿Quién eres hoy? ¿Quién quieres ser dentro de unos minutos? ¿Qué es lo que te está frenando? Si tus heridas emocionales no están sanas, todo lo nuevo seguirá perdiéndose por las grietas. **El vino nuevo no se puede echar en odre viejo.**

El beneficio se obtiene cuando aprendes a sacar ventaja del entrenamiento, cuando asimilas y adaptas lo aprendido *y* lo incorporas como una nueva conducta. Todo lo vivido debe servirte como potencia, fuerza y energía para determinarte a alcanzar lo mejor; de lo contrario, lo vivido se transforma sólo en una anécdota del pasado. R. Emerson escribía: *Tus acciones resuenan tan fuerte en mis oídos que no puedo escuchar lo que dices.*

Tal vez aún no puedes definirte porque tus parámetros se mezclaron en medio del bullicio y ahora te preguntas: *¿es tan malo hacer tal o cuál cosa...?, ¿es realmente bueno ser una buena persona ?, ¿ quiénes son los que determinan si algo es "normar o "anormal"?, ¿dónde está ese límite?*

Esta es la gran pregunta de nuestra sociedad, porque lo que para unos es "normal" para otros puede ser "anormal", y lo que alguien considera represivo, para otro puede ser liberal. El tema aquí es tener en claro que no podemos confundirnos entre lo normal y lo anormal. La ciencia determina varios criterios para establecer la normalidad:

- **Normalidad estadística:** se basa en los números. Es la normalidad de las tablas, los cuadros y los porcentajes. Es la frecuencia lo que determina la normalidad-anormalidad. Por ejemplo, si de cien personas noventa roban, entonces el robo se considera normal. Es un método basado en lo cuantitativo, en lo matemático. Otro ejemplo: si decimos que tener caries

es normal, estadísticamente lo será porque de cada diez personas, ocho o nueve tienen ese problema; sin embargo, tener caries no plantea un escenario sano. Por lo tanto, este tipo de normalidad no es positiva, aunque la mayoría se sume a estas acciones.

- **Normalidad filogenética:** se establece de la comparación entre los actos de los animales y los del ser humano. Gran parte de la medicina cree que el hombre desciende del mono; por lo cual, estudiando las conductas de los mamíferos (especialmente los superiores) se establecería el nivel de normalidad.
- **Normalidad social:** *lo que hace la mayoría de la gente o una cultura es normal.* Este criterio es el utilizado por los sociólogos que investigan a un grupo, una cultura o un país, determinando lo normal según sea el comportamiento de la mayoría. Este criterio se ajusta a aquellas personas que viven de acuerdo con las normas aceptadas convencionalmente por la sociedad a la que pertenecen y por ende respetando las leyes, creencias, religión, costumbres, etcétera. Por ejemplo, en la antigua Grecia, tener relaciones homosexuales o con chicos era "normal", porque esa cultura así lo establecía. Los chicos eran entrenados por hombres que los abusaban sexual-mente siendo este un "concepto social normal".
- **Normalidad moral:** es lo que nos enseñaron, *lo que está bien* y *lo que está mal.* Son los valores morales trasmitidos por nuestros padres, ya sean personales, familiares, culturales o religiosos, y en los que existe una sana búsqueda de principios y metas por los cuales vivir.

Actualmente, la sociedad tiene un gran problema al no saber qué es "normal" y qué "anormal", porque unos adoptan los parámetros de medición estadísticos, otros los filogenéticos, otros los sociales y algunos más, los morales.

Los medios de comunicación intentan decirnos todo el tiempo qué es lo que nos conviene y qué no, y de esta forma introducirnos en un nivel de normalidad que quizá no es el que nosotros elegiríamos libremente. El afuera se esforzará por determinar nuestro carácter y dirigir nuestras conductas y serán estos mandatos externos los que muchas veces nos hagan dudar de nosotros mismos y nos enfrenten al dilema: *¿y ahora qué hago?* Ante estas dicotomías pareciera que toda la convicción y la seguridad en las decisiones que habíamos tomado se ven cuestionadas.

Todo el tiempo estamos parados frente a relativas verdades refutadas, por eso es necesario que reconozcamos que **todo nos es lícito, pero no todo nos conviene**. Las respuestas y los resultados que obtengamos estarán directamente a las elecciones que a diario realicemos. Cada día el porcentaje de suicidios es

mayor, la venta de psicofármacos aumenta a la velocidad de la luz, las publicidades nos hacen pensar que a determinada edad se nos terminó la vida, vemos cuerpos que intentan decirnos qué y cuánto comer para ser exitosos: hay un bombardeo de información cuyo único objetivo es tener el control de nuestras emociones. Y como en la mayoría de los casos no entramos en esos patrones que nos venden, nos frustramos, nos sentimos inseguros, nos encerramos cada vez más dentro de nosotros mismos resignándonos simplemente a que la vida transite. Y una vez más son los otros y nuestra pasividad los que eligieron por nosotros. Esperamos y esperamos, si las cosas salen bien, *¡genial!,* pero si no, *es lo que tenía que ser.*

¡No! **Tú tienes que elegir activamente en tu vida**. Si estás esperando "algo", nunca vas a poder disfrutar porque serán las circunstancias y los otros quienes tomarán el control de tu carácter y tu personalidad quedará reducida a la nada. Primero eres tú. Sólo el poder decidir qué asimilamos como nuestro, qué nos conviene y hacerlo guiados por la razón y no por las emociones nos alejará del camino del autoboicot. Por eso, frente a una experiencia negativa:

- **Nunca sientas lástima de ti mismo**: *¡ay! lo que me pasó, ¡ay! lo que me hicieron.* Tampoco te autoboicotees echándote la culpa de lo que no hiciste. Nunca permitas que venga otro a acusarte de lo que no hiciste. No permitas que nadie te recuerde fracasos, errores, situaciones del pasado, porque el pasado no existe más. **Las cosas viejas pasaron, todo es hecho nuevo**. Si los otros en medio del trauma, de la inseguridad pudieron ponerse de pie y cambiar su vida, tú también puedes hacerlo.
- **No dejes que tus sentimientos te arrastren:** no te muevas sólo por lo que piensas y sientes. Tienes que ser leal a la verdad y no a tus sentimientos. Tu lealtad depende de tu amor a la verdad. Uno tiene que aprender a parar su mente y decir: *¡basta!,* grítatelo a ti mismo: *¡basta!* Cuando tengas pensamientos negativos que quieran tomar el control de tu mente, debes ignorarlos. Muchas personas analizan todo, especialmente aquellas que hicieron psicoanálisis. Ellos dicen: *me vino la palabra "hola", ¿por qué me vino la palabra hola... ? ¿tendrá que ver con que mi mamá nunca me dijo hola?A.* lo que el psicoanalista agregará: *y... ¿con qué más lo asocias? Con el loro que tenía en casa que decía: "Hola, loro mamá... "* Por eso, no te muevas ni acciones de acuerdo con lo que sientes o piensas puede ser muy subjetivo, mira todo a través del cristal de la verdad.

- **No te dejes llevar por tu mente, tu mente es lo más demente que tienes.** En la medida en que podamos ponerle freno a las trampas mentales,

podremos seguir creciendo. Nadie va a hacer nada por ti, tú lo tienes que hacer por ti mismo.
En la NASA hay un cartel que dice: *Está comprobado, que, aerodinámicamente, el abejorro no puede volar por su peso, tamaño y cuerpo. Sólo que él no lo sabe.* Muchas personas te dijeron que hay cosas que no podías hacer, pero si tienes actitud de aprender y confianza en tus talentos y en tus capacidades, las vas a lograr. Cuando pelees hazlo por algo que valga la pena; el sueño te permitirá extender tu autoconfianza, tu valoración, tu estima. Poco a poco sentirás que puedes superar las trabas que te imponías y alcanzarlo. Pero no te detengas, desarrolla tenacidad, dominio propio y recuerda que las mejores oportunidades llegan a las personas que las esperan. Sueña en grande y que tu pregunta sea: *¿por qué no ?*
No te detengas a escuchar lo que dice la mayoría, mira su conducta y podrás predecir sus resultados. Mike Murdoc dice: *Todo lo que respetemos se nos acercará.* Y el autor y pastor cristiano J. R. Millar escribió: *Lo único que regresa de la tumba con los dolientes y rehusa ser enterrado es el carácter de un hombre, listo es cierto. Lo que un hombre es, es b que sobrevive. Nunca puede ser enterrado.* Sabiendo quiénes somos, nuestro futuro no tendrá límites.

INVIRTIENDO EN TI

Invertir no es sólo cuestión de dinero. Tanto en el campo económico como en la vida, hay gente que no es inversionista y gente que sí lo es. La gran mayoría de las personas son especuladores o jugadores, pero, según Robert Kiyo-saki, un verdadero inversionista gana dinero sin importar si el mercado sube o se desploma. Así es también en la vida, pero en ella en vez de invertir dinero, inviertes tu tiempo. Una persona que supo cómo invertir en sí misma y no estuvo especulando con lo que podría llegar a pasar, es una persona a la que no le va a importar lo que pase a su alrededor porque estará sacando provecho de cada situación.

- **Invertir tiempo en ti es ser un *inversionista sofisticado.***
  Sostiene Kiyosaki que el inversionista sofisticado debe tener educación y experiencia. Invierte en tu educación pero también date permiso para experimentar. Experimenta vivir, amar, ser feliz, date un tiempo para cada proceso, para pensar y analizar qué es lo que te hace estar cada día más cerca de tus sueños y cuáles eran las trabas que hasta hoy te detenían. Esto no significa parar en el camino cada cinco minutos para

verificar que todo esté en su lugar, sino invertir en ti aunque sea una hora semanal para, como dicen los norteamericanos, *think out of the box,* "pensar por fuera de la caja" y ver adonde estás yendo, sanar viejos traumas y cerrar heridas, para abrazar lo nuevo en tu vida y seguir adelante.

- **Inversión: tiempo, flexibilidad y disciplina.** Invertir en tu vida es mimarte, es darte a ti mismo lo más valioso que tienes, como por ejemplo, tu tiempo. Date un tiempo para dejar de pensar en los detalles y mirar tan sólo por una vez el conjunto de tu vida. ¿Estás siendo lo suficientemente flexible como para que los problemas no te estanquen? Recuerda que tener flexibilidad no significa vender tu sueño. Si lograr tus sueños con lo que haces se está convirtiendo en un imposible, modifica lo que estás haciendo pero no cambies tu meta. Tus sueños pueden ser amplios y probablemente incluyan una infinita cantidad de elementos, pero si hay algo seguro, es que tus sueños van a necesitar un poco de disciplina. El deseo sin disciplina no es un deseo sincero. Para saber cuan sincero es tu sueño, puedes preguntarte cuál es el precio que podrías llegar a pagar para satisfacerlo. Y la disciplina es, ciertamente, uno de los costos.

Kiyosaki destaca que entre los diez pasos para convertirse en un inversionista sofisticado, el primero es tener control sobre uno mismo. De todas formas, la disciplina, si bien es esencial, es sólo una de las muchas otras cosas que vas a tener que adquirir en el camino al cumplimiento de tus sueños, y en el trayecto a saber que eres digno y merecedor de todo lo mejor. Pasión, entusiasmo, fortaleza de carácter, son partes complementarias que también necesitarás para llegar a la meta.

Como dijo Kiyosaki: ***Recuerda que la inversión es un plan, no un producto o un proceso.***

No autoboicotearme es invertir en mí

TRAMPA 6:
pensar "*lo dejo para después*"

"Conócete, acéptate, supérate."
San Agustín

CAPACITARSE ES QUERERSE

Vivimos en la sociedad del saber. En esta sociedad es imperante que nos capacitemos constantemente, o de lo contrario, nos aislamos del "sistema" y quedamos fuera de todo lo que está sucediendo y moviéndose a la velocidad de la luz. Una persona exitosa permanentemente vive en un constante aprendizaje, obteniendo provecho de cada recurso y de cada estrategia que le sirva para llegar a su objetivo.

Cuanto más eficazmente ordenemos nuestros mundos exterior e interior, mucho más rápido llegaremos a ver todos nuestros objetivos cumplidos. El orden, el establecer y fijar metas, pautas y prioridades agilizará tu agenda y el tiempo de concreción de tus objetivos. Y en este desarrollo de planes y de metas es indispensable que busques mentores, personas que hayan llegado a aquellos lugares que quieres alcanzar, faros que sepan guiar tu vida y conducirte eficazmente a tu objetivo. Con el tiempo, tendemos a parecemos a aquellas personas con las que pasamos mayor tiempo.

Un mentor siempre te va a transmitir seguridad. Un mentor te impartirá sabiduría y te va a ahorrar años de dolores de cabeza. Un mentor es aquel que ya tiene la experiencia que tú necesitas. Por tanto:

- Un mentor te anunciará que vienen tiempos emocionantes en tu vida; es aquel que molestará tu comodidad, tu letargo; que hará que no te conformes con los logros ya obtenidos. Un mentor no te va a traer paz, ni te adulará, será alguien que sacudirá tus pensamientos y tus emociones.
- Un mentor te hará entender que donde hoy estás no es tu destino final, sino sólo el punto de partida.
- Un mentor multiplicará tu fe y tu confianza en ti mismo. La confianza, la seguridad, la energía, la pasión no vienen sólo por escuchar un discurso lindo o haber asistido a un seminario de emprendimiento. Un mentor te

situará en el aquí y ahora, en el lugar donde las cosas pasan, en el lugar en el cual las personas de avanzada se inscriben y sus éxitos son reconocidos en todo el mundo.

- Un mentor te impartirá integridad, actitud y seguridad, disposiciones esenciales y necesarias de todo líder. **Segundad es lo que hace que una persona se determine a dejar el anonimato para comenzar a competir y ganar. La seguridad te permite descubrir quién eres, y te hace saber que la semilla que hoy está dentro de ti tiene un potencial ilimitado.**
- Un mentor te enseñará los pasos que necesitas dar para ordenar tu mundo interior y equilibrar tus emociones para que puedas sí o sí llegar al objetivo diseñado traspasando todas tus trabas.

Una de las premisas más eficaces que acepta una persona que se deja formar es entender que todos nosotros estamos capacitados para romper los paradigmas, los pensamientos caducos que nos han impedido por años llegar a la meta, refutarlos y cambiarlos por los correctos. Una persona

que se deja enseñar sabe que los seres humanos, si estamos dispuestos, viviremos en un aprendizaje continuo, superándonos y mejorando a cada instante.

Para ello, como primer paso, tus proyectos, tus sueños, tus objetivos tienen que impactar en tu corazón. En segundo lugar, necesitas aprender nuevamente a pensar en creencias correctas y ciertas. Así como aprendiste e incorporaste creencias erróneas sobre ti mismo que en épocas pasadas te llevaron al autoboicot, ahora es tiempo de aprender lo verdadero. Y en tercer lugar, necesitas hacer crecer tu fe.

Fe es convicción, certeza, seguridad, visión y entendimiento de que todo lo que te propongas te va a salir bien. Fe es potencia, energía puesta en marcha, en movimiento. La fe y la confianza puestas en ti mismo cambiarán tu perspectiva de vida y de futuro. Cuando tienes seguridad en ti mismo ya no piensas más en fatalidades, ni en impedimentos, catástrofes, aluviones o pérdidas.

La fe te hace vivir día a día con plenitud y con agallas, sin temores, ni culpas, sin dramatismos. Tal vez estés pensando: *¿pero si arriesgo y no gano? ¿Y si me va mal... ?*

Si cualquiera de estos dos pensamientos llegaran a concretarse, deberás tener fuerza y capacidad para volver a empezar, cambiar de estrategia y seguir hasta la meta acordada. La energía puesta en tus sueños nunca te dejará varado en el lugar de la partida. Nunca debes pensar "lo dejos para después".

Tu fe puesta en acción cambiará el ritmo de tu vida y cosas aun mayores y sueños y proyectos aun más grandes a los que una vez soñaste te seguirán. En

tu ahora, en el caminar de todos los días, producirás resultados exitosos y el error o el fracaso que alguna vez te alcanzaron serán sólo anécdotas. Y recuerda: *si lo que creo no cambia mi vida, entonces lo que creo es algo más de todo el montón de cosas que creo y no me trae resultados.*

Tu éxito no depende sólo de tu coeficiente intelectual, sino de la capacidad que tengas de conocerte y evitar las trampas que sueles tenderte a ti mismo.

HUMILDAD ES APRENDIZAJE

Humildad no es ser educado, no es saludar (esas son buenas costumbres), no es ser pobre (en relación con el que no tiene trabajo o no pudo estudiar), no significa no tener dinero. Una vez en las calles de México vi a un millonario baldeando el piso y una persona me dijo: *Ese hombre que está lavando el piso es multimillonario, ¡qué humilde!,* pero humildad no significa eso. **Humildad es tener actitud de aprendizaje.** La persona soberbia u orgullosa es aquella que cree saberlo todo.

Aprendizaje es el camino al éxito.

Existen cuatro maneras diferentes de aprendizaje:

a) La gente difícil te enseñará a ser un gran líder. El encuentro con gente difícil es el mejor entrenamiento que podamos tener. ¿Alguna vez tuviste ese amigo del alma que por un determinado motivo se transformó en tu peor enemigo? Por cierto, este hecho te permitió aprender que no es bueno hacer vínculos asmáticos con nadie. *La gente difícil es el mejor aprendizaje que podamos tener si tenemos la actitud correcta.*

b) **La gente humilde aprende de las maldades.** Seguramente alguna vez habrás dicho: *si lo hubiera sabido antes, esto no me habría pasado;* sin embargo, todo lo que hemos pasado de malo puede ser transformado para bien, porque tenemos la capacidad de revertir todo lo que hemos vivido. Pongamos límite a lo malo y no permitamos que las injusticias nos afecten.

c) **La gente humilde aprende de los errores de los demás.** El inteligente aprende de sus errores pero el sabio de los errores de los demás. Los errores del otro no son para condenar ni juzgar, sino para aprender.

d) **La gente humilde aprende de sus mentores.** El mentor nos enseñará y hablará de lo que aún no vimos, y nos sacará de nuestra "santa" insatisfacción. Si quieres aprender, necesitas desarrollar un espíritu enseñable. Un mentor no está para impactarte sino para que aprendas de él, y por eso tiene que ser lo

suficientemente grande y poderoso como para generar un malestar que te empuje, te motive y te haga avanzar.

Seamos sabios, siempre estamos a tiempo de aprender, a tiempo de desarrollar un yo social sano; cuestionemos nuestras creencias, conozcámonos mejor y seamos dueños de nuestras emociones y de nuestro destino. Un yo social sano y humilde nos permitirá comprender que el aprendizaje es continuo.

Comencemos por conocernos bien a nosotros mismos y por confiar en nosotros mismos.

NADA CAMBIA HASTA QUE NO CAMBIA MI MENTE

La verdadera libertad se logra cuando tu mente está libre. La peor cárcel en la que puedes vivir es la prisión mental, aquella que termina siendo un obstáculo para disfrutar y alcanzar todo lo que está por venir.

Puedes ganar cientos de batallas, liberar pueblos enteros, pero si la mente de esclavo sigue arraigada a tus pensamientos, todo lo que hagas tendrá los mismos resultados que obtuviste cuando estabas preso.

Puedes usar tus fuerzas y toda tu energía para alcanzar un imposible, pero si una vez que lo alcanzaste, lo que experimentaste no te sirvió para cambiar tu mente y sigues viviendo igual, estarás parado en el mismo lugar de siempre.

Tus pensamientos y tu accionar no dependen ni de lo milagroso, ni de lo mágico, sino de la calidad de pensamientos y de palabras con los que llenes tu mente, tu espíritu y tu alma. Sólo dependerán de tu hablar. Martin Luter King decía: *Nada en el mundo es más peligroso que la ignorancia sincera y la estupidez concienzuda.* El orden en tu mundo interno dependerá de la calidad de pensamientos que albergues en él.

Cuando la opresión es mental, cuando tus pensamientos están encerrados entre barrotes mentales, la libertad física que tengas no tendrá el más mínimo valor. Caminar libremente no es suficiente, no alcanza; solo eres libre, cuando tu mente es libre. Cuando elimines las trampas mentales estarás apto para comenzar a gestar éxitos y sueños.

Alphonse de Chateaubriant, un escritor francés, comparó la mente con aquellas mariposas que toman el color de las hojas sobre las cuales se posan. En su novela *La repuesta del Señor* escribió: *Nos convertimos en aquello que contemplamos.*

Una mentalidad vieja, caduca, nunca te acercará a lo nuevo y a lo de avanzada. La mentalidad vieja es sinónimo de mediocridad, de estancamiento, de chatura, de pobreza. No puedes aspirar a jugar en primera, ni estar primero

en los rankings, ni competir con las multinacionales, ni con las bolsas del mundo entero mientras vivas dependiente de una mentalidad deprimente, de pobreza, de fatalidad y de crisis. Muchas personas han sido prósperas económicamente en estos tiempos, pero siguen viviendo del mismo modo que cuando su salario no les alcanzaba para llegar a fin de mes. Por las dudas no disfrutan, sólo guardan; pero mientras tanto, en esos *por las dudas...* se olvidan de vivir y de ser felices.

Para entrar a un nuevo nivel de vida, de disfrute y de placer, necesitas renovar tu mente, alejarte del autoboi-cot, dejar atrás tus viejas creencias y no preocuparte: ¡no le estarás siendo infiel a tu antiguo yo!, sólo estarás priorizando tus nuevas metas y eligiendo las creencias que hoy se ajustan más a ti.

- Crea tú mismo las circunstancias que actúan a tu favor. Estudios realizados por Hunter y Hunter estiman que el coeficiente intelectual explica alrededor de un 25% del desempeño en el trabajo. Esto significa que alrededor de un 75% del desempeño laboral es explicado por otras variables que podrían estar relacionadas al constructor de la inteligencia emocional.
- No te pelees ni con la vida ni con los otros.
- Cree en ti mismo, en tu potencial y en cada don y talento especial por los cuales eres reconocido. Maxwell, un psicólogo de la universidad de Pennsylvania, investigó que los vendedores de una compañía de seguros que esperaban tener éxito vendieron más seguros que aquellos que no pensaban así.
- Elige tú mismo a las personas que te acompañarán en ese desafío.

MENTE SANA, CUERPO SANO

A través de nuestros pensamientos nos damos a conocer, a través de ellos los otros nos conocerán, y con ellos cosecharemos amigos, mentores o enemigos. Nuestros pensamientos nos abrirán la puerta hacia el éxito o nos inhabilitarán la entrada.

Mauricio González de la Garza, citaba en un periódico mexicano: *No hay peor censura que la autocensura;* a lo que comentaba el escritor Walter Riso:

Cuando la censura proviene desde lo íntimo de la persona, esta se ubica muy próxima a la invalidez y ala incapacidad absoluta. Si la censura proviene de afuera, es posible que se la reconozca y se luche contra ella, pero si es intestina, es más difícil de

reconocer, pues trae el sello de la "veracidad" inherente que le atribuimos a todo lo que pensamos sobre nosotros mismos.

¿Sabes cuál es el logro más importante que puede tener un ser humano en la vida? La meta más grande que una persona puede alcanzar no es mejorar sus finanzas -porque hoy tienes dinero, pero mañana lo puedes perder-, no es tener buena salud -porque hoy estás sano, pero mañana te puedes enfermar-, no es formar una familia -porque hoy tienes una familia unida y mañana puede ser que cada uno tome un camino distinto-...

La meta más grande es cambiarse a uno mismo, cambiar la manera de pensar. Y todos los seres humanos tenemos esa posibilidad, podemos cambiar nuestros pensamientos, y alcanzar nuestros sueños. En la vida no sólo se trata de ser bueno, sino de tener pensamientos correctos. Tu felicidad no depende de cómo te traten los demás, sino de cómo tú te trates y de lo que pienses de ti mismo.

La meta más grande que tiene una persona es poder tenerse confianza a sí misma, pero para ello deberá primero poder cambiarse a sí mismo, comenzar a pensar bien de sí mismo, romper con paradigmas y estructuras obsoletas, y comenzar a pensar de modo tal que esté dispuesto a aprender, a mejorarse, a superar todas las trabas autoimpuestas, a dignificarse, a aceptarse y a no autoboicotearse. Para llegar a este objetivo comencemos por el principio y erradiquemos todas aquellas trampas limitantes.

a) Primer pensamiento limitante: "la mente de esclavo"

A menudo solemos tener maneras de pensar que se expresan a diario en aquellas decisiones que no tomamos y en esos desafíos que no ponemos en marcha. La mente de esclavo te hace pensar: *¿y si mañana no tengo, si me falta, si hoy lo gasto y mañana lo necesito?* Es una mentalidad que te limita constantemente, en la que no te atreves a realizar nada por miedo a lo que te pueda faltar en el futuro. Y en medio de esa lucha mental, en la duda permanente de no saber quién verdaderamente eres, te olvidas de que tienes potencial, fuerzas y dominio propio para crear y dar vida a todo aquello que te propongas. Y así te transformas en un "esclavo".

Si no decides por ti mismo, alguien va a decidir por ti. Cada vez que no decidas algo sobre tu vida alguien lo hará por ti. Te guste o no. Es por eso que siempre tienes que estar allí, haciéndote cargo de tu vida, para decidir tú mismo aquellas cosas que quieres que te ocurran, y aquellas cosas que no quieres que te pasen más. De lo contrario, alguien se tomará esa atribución.

Como dijo Alejandra Stamateas: ***La libertad requiere más responsabilidad que la esclavitud.*** *En la esclavitud no tienes que* ***ser*** *responsable porque el otro decide por ti; pero en la libertad, eres responsable de tu propia vida y eso trae más trabajo, más tenacidad y más fuerza para llegar a la meta.*

La mente opresiva odia** el **trabajo; la mente libre lo ama porque sabe que la llevará a más libertad.

Lawrence Harrison, autor de *El subdesarrollo está en la mente,* hace un análisis de por qué Australia, que tiene los mismos recursos naturales que, por ejemplo, Argentina, es un país del primer mundo y Argentina no lo es. Por qué Argentina fue años atrás una de las potencias del mundo y Australia no, pero hoy Australia lo es y Argentina no. Este hombre llega a una conclusión: *La cultura o determinado nivel de pensamiento es lo que hace que un pueblo prospere o un pueblo viva pobre.* Y así es. Como dice Walter Rizo: *La mente puede crear la más deslumbrante belleza o la más devastadora destrucción, puede ser la causante de los actos más nobles y altruistas o la responsable del egoísmo más infame.*

La sumisión, la dependencia, y la esclavitud te concentran en el problema y te llevan al autoboicot, pero la libertad y el control de tus pensamientos te concentran en las soluciones y en lo que está por delante.

¿Qué piensa una mente de esclavo?

- **No soy de aquí, ni soy de allá**: la mente de esclavo no encuentra su lugar de pertenencia, cree que no encaja en ningún lugar. ¿Tendrá que ver con nuestros orígenes? Nuestros abuelos se criaron sin raíces, con un sentido de desprotección muy grande, y hemos heredado ese sentimiento de desamparo y pérdida: hoy estoy aquí, mañana vaya a saber dónde. La mente de esclavo es nostálgica, cree que el pasado fue mejor; es depresiva y se apega a las cosas.
- **Lo de afuera es lo mejor**: la mente de esclavo no valora lo que tiene al alcance de la mano, lo que es propio. Cree que si es "importado" es de buena calidad. A nosotros nos cuesta mirar toda la materia prima y la producción excelente que nos rodea.
- **Los opinadores profesionales**: la mente de esclavo cree ser un opinador profesional. No se deja enseñar. Por eso, cuando nos encontramos con alguien que sabe más, en lugar de saber escuchar, de preguntar y aprender, queremos enseñar. Siempre tenemos una opinión a flor de piel.
- **Hablar en pequeño**: nuestro pensamiento tiene que ser grande, porque de acuerdo a lo que pensamos, así somos. Charles Schwab citaba: *Cuando un hombre se pone un límite en lo que va a hacer, se ha puesto un límite en lo que puede hacer.*

- **Vivimos criticando**: el hombre con mentalidad de esclavo es fanfarrón, peleador, canchero, compadrito, gozadore, cree que los demás son pajueranos, provincianos... critica y como vive criticando a todo y a todos, es hipersensible.
  - **"Lo atamos con alambre"**: la mente de esclavo es una mente que se conforma con la mediocridad, que no se supera, no se auto evalúa ni tampoco se permite aprender. Y cae en la trampa mental de pensar "lo dejo para después". ¿Te pasó alguna vez que se rompió algo y lo arreglaste provisoriamente? ¿alguna vez se rompió un vidrio en tu casa y lo tapaste con un cartón porque pasaban los meses y los meses y no ibas a encargar un vidrio nuevo...? Así funciona la mente de esclavo, actúa automática y cómodamente, en la ley del menor esfuerzo, en donde la mejora y el aprendizaje continuo no tienen lugar. **Todo se gana o pierde primero en la mente**.
  - **Mis éxitos por mí, mis errores por otro**: cuando íbamos al colegio y nos iba bien decíamos: *aprobé,* en cambio, cuando nos iba mal protestábamos: *me bocharon; me pusieron esa nota.* Hoy te pasa lo mismo: si asciendes en el trabajo, dices *me lo merezco, me mato trabajando;* y si le dan a otro ese puesto dirás *lo que pasa es que tuvo un acomodo.* Los éxitos nos pertenecen, los errores no. La mente de esclavo utiliza mecanismos de defensa que no nos permiten visualizar en dónde está la falla para saber en qué hay que mejorar. Si nos diésemos permiso para equivocarnos y corregir ese error avanzaríamos mucho más rápido hacia nuestro objetivo. Aquellos que son capaces de hacer una observación inteligente de los hechos alcanzarán los mejores resultados.
  - **Conductas contradictorias**: en psicología, a estas conductas se las llama "efecto baba": "lamer hacia arriba, patear hacia abajo". La mente de esclavo usa la amabilidad y la cortesía con los que están sobre él; en cambio, agrede, maltrata y abusa emocionalmente a los que están abajo.
  - **Somos víctimas de todo**: el escritor Tim Pierring en su libro *El dominio: una tecnología para la excelencia,* señala que todos los pensamientos que a diario elaboramos en nuestra mente, ya sean buenos o malos, positivos o negativos, son agrandados, cobran mayor dimensión de la que realmente poseen. Y cuanto más tiempo convivas con ellos se harán aún más grandes. Así se comporta una mente de esclavo. Trata de tomarte un tiempo, pon énfasis en otra situación y verás cómo, al tomar distancia, aquello que te parecía imposible de resolver, tiene una o más soluciones. **Si te quedas sólo en un**

imposible lograrás eso únicamente, pero si te sumerges en mil imposibles, lograrás los mil. Con esta nueva manera de enfocarte en las dificultades estarás dejando de lado el autoboicot para pasar a ser un resolvedor de problemas. Las personas víctimas ponen excusas: *¡no me dejan!, ¡llueve!, ¡vivo lejos!* Hacemos "pucherito" y decimos: *no me gustó lo que dijo..., ahora voy a pasar por el otro lado y no lo voy a saludar para que vea que actuó mal conmigo...* Venus Williams, una conocida tenista, decía que lo que la hacía ganadora era la confianza que ella tenía en sí misma cuando otros no la tenían. De acuerdo con lo que pensamos, somos. Si pensamos en éxito, más probabilidad de éxito alcanzaremos, si pensamos en desastres, probablemente sucedan.

Lo contrario a una mente de esclavo es una mente de destino. Mientras que la mente de esclavo se autoboicotea, se concentra en el problema; la mente de destino ve la solución, elimina la trampa.

- La mente de esclavo tiene un problema, le habla al problema, piensa en el problema, llora debido al problema.
- La mente de destino no ve sólo el problema sino que se adelanta a ver la solución de ese problema y habla en positivo.

¿Cuáles serán de ahora en más tus pensamientos?

Si tu decisión es cambiar tus paradigmas, determina qué hábitos mentales están siempre merodeando tu mente. Te convertirás en lo que pienses la mayor parte del día.

Tienes voluntad, tiempo y dominio propios para erradicar la mente de esclavo. Tú puedes lograrlo. Si te concentras en tus metas, podrás alcanzarlas.

Tomemos las palabras de John Maxwell: *La vida es un asunto de decisiones y cada decisión que tomas, te hace.* El no es el único en sostener que los pensamientos negativos nos llevan al auto-boicot, Francisco Roca sostiene que *nuestros pensamientos cotidianos definirán nuestras palabras, estas guiarán nuestra comunicación y nuestras acciones y... sin duda... esto creará el color y el sabor de nuestra realidad.*

b) Segundo pensamiento limitante: "una mente agotada"

¿Cuántas veces sentiste que tu vida era un caos, que tenías todo descontrolado, que no había nada ordenado en la casa, en el trabajo, en la familia, y dijiste: *tengo un alboroto en la cabeza y no sé por dónde empezar}* Nuestra mente tiene una función muy importante, que es protegernos del peligro, pero

muchas veces esta función se deforma y la mente comienza a hablarnos con insistencia, convirtiendo un detalle en una cuestión de vida o muerte. Puede decirte *atención, acá hay un problema, una crisis.* Tal vez es un tema menor, pero tu mente te querrá hacer creer que todo lo que piensas es peligroso e importante.

Todos necesitamos un mínimo básico de tensión, pero cuando esta tensión nos conduce a altos niveles de estrés, llega el agotamiento. Los investigadores dicen que la enfermedad de este siglo es "el síndrome de *Bum out*" *que* es la sensación de fracaso y desgaste por una sobrecarga de energía. Es un agotamiento total: emocional, físico y espiritual, que es llamado también "síndrome del quemado" o "síndrome del desgaste", y se gesta de uno a tres años en personas muy motivadas que, a pesar de descansar, no logran reponerse.

Y una persona que está agotada tendrá los siguientes síntomas:

- **Irritabilidad**: todo lo enoja, lo molesta. Se vuelve hiper-sensible: cuando alguien habla le parece escuchar un grito que ensordece; cualquier ataque es vivido como algo injusto al cual reacciona exageradamente.
- **Síntomas físicos**: no puede dormir, tiene dolores de cabeza, de indigestión, cansancio, pérdida de memoria, ganas de llorar.
- **Tolerancia baja o impaciencia**: siente que nada le sale bien y la tolerancia desciende a niveles muy bajos.
- **Pensamientos negativos**: no logré nada, al final no sirvo para nada, nada me sale bien, para qué sigo haciendo lo que hago si todo lo hago mal, y cuanto más negativo habla, más se agota.
- **Aburrimiento**: vive aburrido, no tiene satisfacción y todo le da lo mismo.

Se dice que el estrés es la enfermedad de este siglo por la gran cantidad de estímulos y presiones que recibimos todo el tiempo, a lo que podemos sumar la falta de confianza y de seguridad en uno mismo. Aquellas personas a las que les cuesta creer en sí mismas, con autoestima baja, que buscan agradar a los otros todo el tiempo,

personas con autoexigencias interiores, o con grandes sentimientos de culpa» seguramente padecerán este síntoma. No poder creer en nosotros mismos nos desilusiona y nos conduce a tomar decisiones erróneas que terminan no sólo frustrándonos sino también debilitando nuestras fuerzas.

El doctor Alonso Fernández, psiquiatra famoso de la Universidad Complutense de Madrid, nos dice:

- Hay estrés por competitividad (que afecta a empresarios y directivos).
- Hay estrés por creatividad (que afecta a artistas, investigadores y escritores).

- Hay estrés por responsabilidad (que afecta a profesionales y trabajadores).
- Hay estrés por relación (que afecta a profesores y a quienes trabajan con gente).
- Hay estrés de prisa (que afecta a periodistas).
- Hay estrés de expectativas (que afecta a policías y trabajadores de alto riesgo).
- Hay estrés de aburrimiento (que afecta a mecánicos, oficinistas y personas que hacen trabajos rutinarios).

Lee detenidamente este cuento y después ponió en práctica.

Palabras de un reloj

Trabajo más que cualquier mortal, pero más fácilmente porque lo hago segundo a segundo. Tengo que hacer miles de tic-tac para formar un día, pero dispongo de un segundo para hacer cada uno de ellos. No los quiero hacer todos a la vez.

Nunca me preocupo de lo que hice ayer, ni de lo que tendré que hacer mañana. Mi ocupación es de hoy... ¡aquí y ahora!

Sé que si hago lo de hoy bien, no tendré que molestarme por el pasado ni preocuparme por el futuro.

Tú, que eres persona, si quieres vivir tranquilo y tan feliz como yo, no trates de vivir toda tu vida, ni echarte todo el peso de tu trabajo en un solo día. ¡Vive ahora!

Haz el trabajo de cada día en su día. Te convencerás de que si se toma tiempo, siempre hay tiempo para todo.

Hay un modo difícil de hacer el trabajo que tiene que hacerse.

Si quieres encontrar el modo fácil... ¡mírame a mí! Nunca me preocupo, nunca me apresuro... ¡pero nunca me retraso! Lo que tengo que hacer... ¡lo hago!... ¡Ese es el secreto!

- Aprendamos a detenernos sólo en lo importante.
- Aprendamos a decir "no" las veces que sea necesario.

Fuente: motivaciones.org**, autor desconocido.**

- Aprendamos a disfrutar, a reírnos, a relajarnos.
- Aprendamos a abrir y a cerrar el día en positivo. Abre tu día con una sonrisa, con energía, con gratitud. Un entrenador dijo: Podemos medir

las habilidades pero es imposible medir el corazón. Todo lo que te propongas, si lo haces con pasión, lo vas a alcanzar.
- Aprendamos a huir de la gente complicada, de las personas tóxicas.
- Aprendamos a descalificar lo que nos descalifica, a calificar lo que nos califica y a no esperar nada de nadie.
- Aprendamos que cuando comemos, comemos y cuando dormimos, dormimos. Mientras cenes no pienses ni en la deuda, ni en el crédito, ni en la asamblea del trabajo; cuando vayas a dormir no te acuestes pensando en el día que te espera mañana.
- Aprendamos a romper la rutina, hagamos cosas nuevas, lee un libro de un género que nunca leíste, pide una comida que nunca probaste, haz algo distinto.

Aprender, escuchar a nuestros mentores a tiempo aumentará nuestras posibilidades de éxito. Un cambio a tiempo es beneficioso y trae resultados extraordinarios. Ser inteligente no te asegura la felicidad, pero estar dispuesto a aprender y a mejorar cada día, te habilitará a disfrutar mucho más de la vida y de todo lo que ella tiene para darte. Existe un refrán danés que dice: ***La vida no es simplemente tener una buena mano. La vida es jugar bien una mala mano.***

¿QUIÉN SOY?

Todos tenemos una sombra que muchas veces nos persigue, pero que a nadie le gusta. El hecho es que esa sombra es la parte mala que todos los seres humanos poseemos; y la llamamos así porque sólo la percibimos en el otro, y raramente la reconocemos en nosotros mismos. Todo lo que critiques, persigas y te moleste del otro, esa es tu sombra. Un viejo dicho dice:

Cuida tus pensamientos, se convierten en tus palabras.
Cuida tus palabras, se convierten en tus acciones.
Cuida tus acciones, se convierten en tus costumbres.
Cuida tus costumbres, se convierten en tu destino.

La diferencia entre el bueno y el malo es que el bueno tiene una parte mala que no ejerce. Sólo cuando una persona acepta que tiene partes malas, egoístas, celosas, infantiles, orgullosas, sólo entonces podrá revertir sus conductas y aceptar que necesita seguir creciendo y aprendiendo.

Desde el momento en que reconozcamos todas nuestras partes inmaduras estaremos listos para emprender el verdadero camino del aprendizaje.

Dejémonos enseñar. Tenemos capacidad y potencial para lograr todo aquello que nos propongamos hacer, no permitamos que una sombra aborte nuestros sueños. Sólo tú puedes quitar esa sombra que te dice: *no estoy apto para...,* que se acostumbró a vivir dentro de tus pensamientos, sólo tú puedes decidir cada mañana aprender todo lo nuevo que está por delante, sólo tú puedes quitar tus propias trampas mentales, sólo tú puedes quitarlas y descubrir tu verdadera naturaleza.

TÚ, ¿DE QUÉ TE ESTÁS LLENANDO?

Tal vez muchos te digan que ya pasaste el cuarto del siglo, o que estás en la crisis de los cuarenta, entonces... ¿cómo vas a seguir soñando y proyectando tu futuro? Si ya llegaste... tienes una casa, un auto, hijos, te puedes ir de vacaciones... ¿Para qué más, para qué preocuparte...?

Los que creen esto no saben que mientras sigas proyectando y pensando a futuro, tu cuerpo será más ágil y tu mente será más veloz. No vas a tener tiempo para pensar ni en depresión, ni en arterioesclerosis porque tu mente estará ideando los mejores años de tu vida. Porque si hasta ahora te fue bien, lo que viene será mucho mejor y tu cuerpo es el que te acompañará en esa carrera.

De acuerdo con las palabras con las que alimentes tu mente, será tu nivel de fe y en consecuencia tu calidad de vida. Las creencias correctas irán acomodando tu mente y de acuerdo con ella se acomodarán tus emociones, y tu cuerpo, cada uno de tus órganos se calibrará con tu mente.

Cuando sepas quién eres, dónde estás parado, para qué vives y para quién estás trabajando, lo que estás esperando llegará de repente. Los violentos arrebatan el éxito; los que se sientan a esperar que las cosas sucedan, sólo lo ven pasar.

Tu atmósfera interior, tu salud, no dependen de los gases ni de las emanaciones tóxicas del mundo exterior, sino de tus pensamientos, de tus creencias, de tus convicciones.

No vivas comparándote con otros. Ellos no tienen nada que ver contigo; todos somos seres únicos e irrepetibles, con defectos y habilidades diferentes, con propósitos únicos, y es eso lo que te hace diferente del otro. Y si a alguien no le gustas, no te preocupes, no es tu meta agradar a todos, pero sí es tu objetivo ser el mejor original de ti mismo. La confianza que desarrolles en ti mismo te hará vivir en una permanente transformación. En cambio, la desconfianza y la inseguridad te guiarán irremediablemente al autoboicot.

Todo lo que hoy sientes es tu decisión sentirlo, todo lo que hoy piensas es tu decisión pensarlo, tus reacciones dependerán de tus decisiones. Todas y cada una de ellas se verán reflejadas en tu cuerpo. Aprende a distinguir las voces interiores que estás escuchando. La voz del súper yo te dirá que todo lo podrías haber hecho mejor, que no estás a la altura de las circunstancias, que no calificaste porque te falta mucho.

La otra voz interior te dirá: *Date una nueva oportunidad, tú puedes, lo vas a lograr...* Y hay un refrán que dice: *Con amigos como vos no necesito enemigos...*

¿Realmente sabes dónde están tus enemigos?, ¿en el mundo que te rodea o dentro de ti? ¿A quién estás escuchando?, ¿a la voz de la obsesión que te habla de fatalidad y fracaso?, ;a la voz quejosa y autoritaria que enjuicia cada paso que das?, ¿a la voz del éxito y de la capacitación continua? ¿Hacia dónde estás conduciendo tu vida?, ¿hacia un nivel de perfeccionamiento a ultranza que terminará devastándote, o hacia un mejoramiento progresivo y real?

Aprende a validar cada decisión que tomes, estás preparado y equipado para sobreponerte a cualquier situación que te toque atravesar y para superar cualquier traba que te hayas impuesto a ti mismo. Aprende a contentarte a cada momento.

Aprende a respetar tu vida y esfuérzate siempre un poco más. No lo dejes para después. La milla extra es para ti... Si llenas tu mente con creencias correctas, en breve te darás cuenta de que cada una de tus debilidades será transformada en tus fortalezas, ellas en decisión y luego en éxito.

No autoboicotearme es querer
superarme a mí mismo.

TRAMPA 7:
pensar "*yo no puedo*"

"Si crees totalmente en ti
mismo, no habrá nada que esté
fuera de tus posibilidades."
Wayne W. Dyer

CAPACITADO PARA CONSTRUIR

Las personas siempre quisieron conocer el futuro; lo que vivirán o lo que tendrán que pasar despierta intriga, incer-tidumbre, ansiedad, y en algunos, miedo a lo desconocido. Esta misma ansiedad a muchos les hace desperdiciar tiempo y dinero consultando tarot, cartas, adivinación, y sujetándose a palabras de otros que terminan influenciando y dirigiendo sus vidas.

Pero cuando eres tú quien está al control de tu vida, cuando cada meta y cada sueño es diseñado por ti mismo, cuando tu convicción está puesta al servicio de tus proyectos, no necesitas que nadie te adivine ni te administre tu futuro.

Todos queremos saber nuestro

futuro, lo que debemos aprender es que al futuro se lo construye.

Necesitas organizar tu vida y controlarla tú, los demás no tienen derecho a organizar ni limitar tu vida. ¿Predicciones, profecías, horóscopo? ¿De qué estamos hablando?

Hablemos de realidad, de metas, de propósito, de levantarse todos los días, abrir la agenda y granear lo que hay que hacer ese día. Llena tu agenda, organízala con ideas creativas, de progreso, y al finalizar la jornada felicítate por cada logro alcanzando. Y así sucesivamente, y vas a notar que no te va a

alcanzar el tiempo para todo lo que se te ocurre hacer y proyectar. No caigas en la trampa mental de pensar "yo no puedo".

Tu vida es una vida de propósito. Tú fuiste creado con una finalidad. Tú naciste para un propósito que sólo puede llevar tu nombre. Si vives con el propósito equivocado, te vas a desorientar y no existe nada peor que vivir una vida errada con el propósito incorrecto.

Existen tres tipos de vida:

- **Vidas equivocadas**: son las de aquellas personas que no saben por qué nacieron, nada les gusta, no encuentran incentivos, motivación... y cada nuevo día pasa desapercibido.
- **Vidas sin brújula**: son las de personas con buenas intenciones, con buenas acciones pero que viven la vida de otros, los sueños de los integrantes de su familia, de su esposo o esposa, de sus hijos, de su jefe... Pero no alcanza con buenas obras, hay metas y objetivos que sólo tú puedes alcanzar. Claude Bernard decía: *El que no sabe lo que busca, no entiende lo que encuentra.* Tu meta permanecerá sin cumplirse hasta que tú y nadie más que tú la ejecute. *Había dos pobres en un barrio. Los dos eran hermanos, compartían la misma crianza. Uno avanzó y prosperó, el otro no. La diferencia es que uno tenía su futuro claro y el otro no.*
- **Vidas con destino**: son las de aquellas personas que nunca miran hacia abajo esperando encontrar algún billete para poder disfrutarlo o buscando alguna oportunidad que salve sus vidas. Son vidas construidas paso a paso, con lo planeado y con lo sorpresivo, porque mientras estás en el camino de la superación y del mejoramiento diario, a menudo tendrás sorpresas de oportunidades extraordinarias. *Al que tiene se le dará y aún más abundantemente.* Necesitas salir del perímetro en donde hoy estás, y comenzar a ver todo lo que te está esperando.

¿Puedes contar las estrellas? Así de ilimitado es el éxito de aquellos que saben que la vida vale la pena ser vivida con objetivos.

Cuando una persona está dispuesta a poner convicción, seguridad y pasión en su futuro y en cada movimiento que realiza, nadie podrá hacerle abortar su sueño.

Tal vez en el camino puedas encontrarte con:

- **Malas lenguas**: personas sin objetivos claros y precisos, que como tales ocupan su tiempo tirando abajo todo tu futuro o criticando cada cosa que haces. Pero quiero decirte que no te desanimes, porque hagas lo que hagas, igual te van a criticar. Emociones lastimadas: quizá puedas

encontrarte con emociones internas tuyas que necesitas trabajar y restaurar para que nada estorbe los resultados a alcanzar.

- **El orgullo**: muchas de las personas que han obtenido resultados satisfactorios en dos o tres proyectos, y que consideran que ya llegaron a la cima, subestiman a los demás y su arrogancia anula todo lo que tienen por delante.
- **La vagancia**: al futuro hay que trabajarlo y sembrarlo día a día con ideas creativas, tiempo, estudio y perfeccionamiento para que la cosecha sea abundante.
- **La baja estima**: necesitas comenzar a pensar correctamente de ti mismo y de todo lo que eres capaz de alcanzar y pensar: *a creencias correctas, resultados extraordinarios.*

Tienes que ser como el tiburón y mantenerte siempre en movimiento. El tiburón jamás se duerme, es un competidor nato para el que, gracias a su instinto, nada puede permanecer oculto. El tiburón sólo se queda quieto cuando su vida terminó, así tú tienes que mantenerte atento y utilizar tu instinto tanto para atrapar tus oportunidades como para no ser presa de ellas. Esto no significa que debas ser un despiadado competidor sino que sepas reconocer el momento y correr hacia tus sueños.

Hay gente que simplemente critica, le pone sobrenombres a los otros y los trata de empujar hacia abajo porque eso la hace sentir bien. No le des a nadie la oportunidad de degradarte o que te convierta en su víctima. Tú no eres víctima de nadie. Libérate de las actitudes negativas que puedan tener otros para contigo, no te ates a sus opiniones ni dejes que te impongan sus pensamientos obsoletos. Tampoco critiques o frenes el desarrollo de los demás ya que con este proceder sólo estarías poniéndote trabas a ti mismo.

Aprende a ver con buenos ojos los éxitos ajenos. Napoleón Bonaparte dijo: *La envidia es sólo una declaración de la propia inferioridad.*

Sólo tú tienes el poder de boicotearte a ti mismo. Si tú estás seguro de quién eres, nadie podrá rebajarte o hacer comentarios que puedan llegar a herirte.

LAS CARTAS NO ESTÁN ECHADAS

En el transcurso de la realización de tus metas puede haber imprevistos, sorpresas o retrocesos, pero ninguno de estos hechos puede hacerte abortar lo que tienes planeado. Si te equivocaste, vuelves a empezar, una y las veces que sea necesario.

Eres el edificador y el constructor de tu propia vida. Las circunstancias difíciles no pueden destruirte sino que deben ser flechas que se disparen con

aun más fuerza hacia el objetivo. Muchos esperan la situación ideal para comenzar a actuar, a sentirse bien, a tener todos los recursos, a que todo encaje a la perfección...

Recuerda que no existen los fracasos, sino que hay resultados imprevistos. Sólo fracasamos a nuestros sueños cuando renunciamos a ellos. No debemos caer en la trampa de la renuncia. Una estrategia ganadora es la que prevé la falla, la que tiene en cuenta que fallar es una posibilidad, por lo tanto puede re-diagramarse y triunfar.

Según Alejandro Cardozo, en administración, cuando se propone un negocio, uno plantea una estrategia; luego hay situaciones que emergen de la realidad que no estaban previstas por esa estrategia inicial y es entonces cuando aparecen las tácticas emergentes, que son las que dan impulso para que logremos nuestro objetivo de forma eficaz y las adquirimos de manera no pretendida expresamente. Es lo mismo con nuestra vida, en el mundo real tenemos que desarrollar tanto **previsión** como **adaptación**.

También tienes que aprender a desatar un principio poderoso: el principio de la visualización, de la visión. **Todo aquello en lo que más piensas es lo que se convierte en realidad. Es imposible que des en el blanco si no ves el blanco**.

Orison S. Marden citaba: *El pensamiento, la visión y el sueño siempre preceden a la acción.* Cuanto más tiempo veas tu sueño cumplido en tu corazón, es más seguro que lo vas a ver cumplido y visto con tus ojos físicos.

Necesitamos aprender a visualizar con frecuencia. Una y otra vez verlo y reproducir la imagen en tu espíritu, como si fuese una diapositiva, una película. La frecuencia de la visión afirmará ese sueño que está en tu corazón.

Cuando repites lo bueno, lo bueno cobra fuerza. La visión debe ser intensa, clara, frecuente y funcionar como un horizonte al que nunca llegas, porque cuando ves que te acercas a tu meta, fijas un horizonte más lejano.

Visualiza el conjunto y no te detengas en los detalles. El deseo intenso de ver tus sueños cumplidos te hará llegar a la meta y vencer todas las trabas que te habías puesto.

Muchos se quejan y se lamentan de lo que la vida les ha deparado, pero en realidad no existió dentro de ellos un deseo fuerte de capacitarse para obtener resultados diferentes.

En realidad, muchas personas no saben bien lo que quieren: hoy desean algo pero al otro día no están seguros de si siguen pensando lo mismo. Para llamarlos con el nombre correcto, deberíamos referirnos a estos deseos como "pseudo deseos", deseos ilegítimos que parecen verdaderos pero al ser alcanzados, se ven carentes de sentido y valor. Los pseu-dos deseos no satisfacen ni llenan tu alma.

Los deseos cobran fuerza cuando los alimentas con confianza. Y de acuerdo a tu confianza será el nivel de tus deseos.

Analicemos este tema en profundidad; veamos los niveles de deseos existentes:

- **Nivel básico:** en este nivel están aquellos que piden un deseo, pero al tiempo, el deseo se apaga.
- **Segundo nivel:** se anhela y se desea un poco más, pero ante el primer problema se acaba el deseo.
- **Tercer nivel:** en este nivel el deseo aumenta, y la persona sabe que lo va a lograr, pero al quinto problema se detiene.
- **Cuarto nivel:** desear en gran manera.

El griego *epipoteo* significa pasión, el deseo de este tipo es un deseo intenso que no se apaga, que nadie borra, o sea un deseo que no se va con nada. Christopher Reeve una vez dijo a la audiencia: *Muchos de nuestros sueños al principio parecen imposibles, luego parecen improbables, y después, cuando esforzamos nuestra voluntad, se convierten en inevitables.*

Con pasión, fe y capacidad alcanzarás todos los deseos "epipoteos"; en este nivel no te importarán los "no", los "imposibles" y lo que digan los demás; en esta etapa de tu deseo siempre habrá un sí por alcanzar. En este nivel no hay excusas, sólo metas y propósitos. No te quedes en el pensamiento de que no puedes. Creer en tus sueños, creer en ti mismo, te acercará a lograr todo lo que te propongas.

¿Cómo activar nuestros buenos deseos?

Los deseos y la convicción de llegar a ver la meta cumplida necesitan que seas tú quien ponga en marcha una serie de nuevas actitudes y un cambio de pensamiento radical. Ten en cuenta que:

- Nadie puede poner en tu mente pensamientos negativos.
- Nadie puede volverse negativo.
- Nadie puede bloquear tus acciones.
- Nadie puede hacerte perder el control de tu vida, de tus emociones y de tus proyectos.
- Nadie puede anular tu voluntad. Voluntad significa deseo y nadie puede quitártelo, por eso es que llegarás sí o sí al objetivo diseñado.

Tienes capacidad, voluntad, deseo y dominio propio para triunfar. Estás capacitado para alcanzar el éxito.

Si los deseos no son alimentados tenderán a desaparecer. Si no los alimentamos, serán reemplazados por pseudo deseos. Los deseos también se corrompen.

No hay peor muerte que una vida sin proyectos, sin sueños, y una persona que menosprecia sus talentos se está autoboicoteando, está inhabilitándose a sí misma para alcanzar resultados extraordinarios.

Tus palabras deben coincidir con tus deseos. Declarar, hablar de manera positiva respecto de nuestro deseo nos mantendrá con el nivel de entusiasmo y la energía necesarios para alcanzarlo. Las palabras pueden traernos beneficio o pérdida, inseguridad o confianza. **Las palabras tienen poder**. Poder de construir un vallado que proteja tu sueño o poder para que lo que soñaste tanto tiempo se destruya con aquellas palabras de menosprecio que aceptes en tu vida. Las palabras de desamor que te dices a ti mismo te llevan al autoboicot.

Nunca aceptes un "no" por respuesta. Puedes ser feliz, puedes escalar el monte de tu felicidad. Nunca te detengas, nunca dejes que nadie te ponga un techo, no permitas que nadie te diga que no se puede.

Lee atentamente estos ejemplos:

- A Tomas Edison se le quemó el laboratorio, perdió millones de dólares y le preguntaron qué iba a hacer, a lo que él dijo: *Comenzaré a construirlo mañana por la mañana.*
- *¿Taladrar la tierra para buscar petróleo ? ¿ Usted quiere decir que realmente piensa hacer un agujero en el suelo para encontrar petróleo? Usted está loco,* fue la respuesta de las empresas perforadoras a Edwin Drake, cuando en 1859 este trataba de convencerlos.
- Un catedrático de fisiología en la Universidad de Toulouse dijo: *La teoría de los gérmenes de Luis Pasteur, es una ridicula ficción.*
- Williams Simens, en 1888, a raíz de la invención de la lámpara eléctrica de Edison, dijo: *Este tipo de noticias inquietantes debe ser despreciado por parte de la ciencia, en la medida en que impide su verdadero progreso.*
- *El que un objeto más pesado que el aire pueda convertirse en una máquina voladora es una idea sencillamente imposible* dijo Sir Kelvin, Presidente de la Royal Societe, en 1895.
- En 1920, cuando se inventó la radio, opinaron así: *Esta caja no tiene el menor valor comercial. ¿ Quién pagaría para enviar un mensaje a nadie en particular?*

- En Gran Bretaña, opinando sobre la televisión, dijeron: *Todo un truco, un mero montaje, un desatino absoluto.*
- Harold Spencer Jones, astrónomo de Gran Bretaña, señaló: *Los viajes espaciales son una bobada imposible.*
- La compañía Deca, al rechazar a Los Beatles, dijo: *No nos gusta el sonido de sus guitarras, no creemos en el futuro de los grupos que las utilicen.*
- George Melvin, ingeniero, jefe de la Marina de los Estados Unidos, expresó: *Si Dios hubiera pensado que el hombre debe volar, le hubiera dado alas.*
- El almirante Clark Woodwar sostuvo: *En lo que respecta a hundir un buque con una bomba, es simplemente imposible de hacer.*
- *Mejor es que usted aprenda el trabajo de secretaria o que se case,* exclamó Emelyn Snively, directora de la agencia de modelos, hablándole a Marilyn Monroe en 1944.

Siempre una gran idea es rechazada por una mente pequeña. Un pionero es alguien que estaba en lo cierto mucho antes que otros.

No te boicotees. Recuerda que sólo tú puedes decidir quién eres. Y que de acuerdo a cómo te puedas ver a ti mismo, así serás. Sólo escucha tu propia voz, sigue tu instinto, confía en tus sueños, cree en tus dones y talentos, aplica a tu vida el principio de Pygmalion (ver cap. 4) y procura ser mejor de lo que te estabas imaginando. El jugador de golf Arnold Palmer decía: *Si piensas que estás vencido, lo estás. Si piensas que no te atreves, no podrás. Si le gustaría ganar... pero piensas que no puedes, con certeza no lo harás. Las batallas de la vida no siempre son ganadas por el más fuerte o el más rápido. Tarde o temprano el hombre que triunfa es el hombre que piensa que puede hacerlo.*

Tus deseos y tus éxitos se activarán cuando tengas control de tu vida y elimines las trampas mentales.

CAPACITADO PARA SOÑAR

Todos en algún momento de nuestras vidas podremos ser los líderes de nuestros sueños, de nuestros proyectos, y aun del de los otros. Y si aún no lo somos, necesitamos capacitarnos para el tiempo en que nos toque desenvolvernos como tales.

Para comenzar, un soñador tiene que tener esculpido en su mente y en su espíritu que él está llamado para ser cabeza y no cola, y desde allí trabajar tanto con las virtudes como con las debilidades que posee. Un soñador sabe que sus fortalezas no deben ser motivo ni de vanagloria ni de exceso de poder; y también conoce que sus debilidades o luchas interiores no lo harán desviar del

rumbo fijado. Un sonador eficaz actúa. Un proverbio dice: *Siéntate, camina o corre, pero no vaciles.*

a) Un soñador tiene mentalidad de avanzada, de dueño. Sea donde sea el área en la que se desenvuelva el soñador cuida de los objetos materiales como si fueran suyos y crea \alor para su trabajo y su empresa. Mentalidad de dueño es sentir que todo le pertenece y como tal lo cuida.

- Un soñador eficaz sabe que puede alcanzar todo lo que se proponga, sabe que todo lo que le sucede le ayudará y lo sostendrá en los momentos más difíciles de su sueño.
- Un soñador eficaz no es gobernado por sus pensamientos, él es quien decide qué pensar.
- Un soñador eficaz es un líder lleno de confianza. Sabe que la práctica de la confianza acumula experiencia y reconoce que lo que aprendió no fue caminando sobre las aguas, lo aprendió hundiéndose, pero de todas y de cada una de esas circunstancias salió exitoso.
- Un soñador eficaz es un buen comunicador, sabe definir su visión.
- Un verdadero soñador piensa en términos de equipo, sabe que en algún momento deberá contar con los otros para concretar su objetivo.
- En la película *Un domingo cualquiera,* el actor Al Pacino representa a un líder o jefe por excelencia y en uno de sus discursos dice: *(tañamos como equipo o morimos como individuos.* Esta es la mentalidad de aquel que es capaz de dirigir su sueño, un proyecto.

b) Un soñador aspira a ser un experto. Quienes investigan las capacidades humanas dicen que *necesitamos abarcar sólo tres áreas y ser expertos en ellas:* el don, el talento y la confianza que tenga en sí mismo serán las puertas que lo llevarán al éxito. Pregúntate: *¿en qué soy exitoso?, ¿qué es lo que hago brillantemente y en lo que nadie puede superarme?* Tu liderazgo y tu sueño deben ser guiados por ese don que te hace ser excelente y único. Tu don te hará batir récords mundiales. Esa capacidad adquirida, ese don, ese talento puesto en actividad te llevará a los lugares más locos y más ricos del mundo. No intentes fortalecer tus áreas débiles, sino refuerza tus dones, las cosas en las que ya eres bueno por naturaleza.

c) Un soñador tiene visión. Aunque hoy no vean nada, estos hombres saben que la lluvia está por llegar. Poseen visión y la convicción de que se pararán en aquellos lugares en los que se han propuesto pisar. Visión es ver dentro lo que se verá fuera; es ver lo que otros no ven y oírlo antes de que suceda.

d) Un soñador tiene y **ejerce autoridad.** El soñador sabe que las cosas llegan cuando se las reclama con jerarquía, que los otros lo reconocen y lo aceptan como líder cuando el liderazgo se ejerce con autoridad y competencia. Son personas que saben dirigir con el ejemplo. Ellos entienden que si algo ha sido puesto debajo de sus pies, no es para maltratar al otro sino para conducir, guiar y orientar a los que están con él para dar a luz su máximo potencial y que también ellos puedan alcanzar sus propios sueños. El que es, ya puede ser; pero tener, no habilita el ser. Cuando sabes quién eres, las cosas vienen. Ted Turner decía: *Dirige, obedece, o quítate del medio.* **Un soñador sabe ser líder. Sabe cuándo es tiempo de moverse** y **dejar que otro cumpla esa función.** No se queda pegado a su puesto por la eternidad, sino que sabe que en algún momento deberá adaptarse al cambio y eso incluye dejar a alguien más en su puesto. Debes buscar ser un líder que se autoinventa todo el tiempo, porque el mundo está cambiando continuamente, ¡cuánto más la gente que esté a tu cargo! Pregúntate a diario en qué puedes mejorar, qué puedes estar haciendo mucho mejor... Martin Luther King dijo: *Si un hombre no ha descubierto algo por lo que moriría, entonces no ha encontrado el sentido de la vida.* Conócete y busca ser cada día más sincero contigo mismo. John Gardner dijo: *Pobre el líder que se ve atrapado entre críticos que le aman y amantes que no le critican.*

e) Un soñador exitoso premia por igual sus aciertos y **sus fracasos** porque sabe que para aprender, hay que fracasar.

f) Un soñador sabe trabajar en equipo. Anu Shukla, que comenzó su carrera en la industria de la mercadotecnia y desarrolló productos de Compuware/Uniface Corp., decía: *Pensaba que impondría mi voluntad a la gente y que haría que me siguieran, le gustara o no. No comprendía que mis empleados eran los caballos de pura sangre y que mi trabajo consistía en quitarles los obstáculos del camino y ayudarlos a alcanzar el éxito.*

FICCIÓN, SUEÑOS 0 REALIDAD: DEPENDE DE TI

Si llegaste a este capítulo es porque sabes que *los sueños, sueños son* es sólo una frase. No hay sueño que se resista a una persona segura de sí misma, a quien sepa que uno es lo suficientemente grande para vencer cualquier obstáculo que se presente. Tu pasión y tu sueño te harán llegar a la cima; no importa las veces que cometas un error, sino las veces que te vuelvas a parar y sigas con tus sueños.

En una encuesta hecha por los escritores Robert Krie-gel y Louis Patler se investigaron por un período de veinte años a 1.500 personas con el fin de

mostrar cómo la pasión marca la diferencia entre los seres humanos. Al comenzar la encuesta hubo dos grupos, el A y el B.

Grupo A: el 83% de los participantes eligió la carrera que iba a seguir con el fin de hacer dinero, es decir, eligió de acuerdo con la rentabilidad que le daría su profesión laboral.

Grupo B: el 17% de las personas siguió la carrera por la que sentían pasión, pensando que del dinero se ocuparían más adelante.

El resultado fue: veinte años después, 101 de los 1.500 encuestados se habían convertido en millonarios.

De este grupo de millonarios, sólo uno era del grupo A. Es decir que las cien personas que lograron hacerse millonarias fueron aquellas que siguieron su pasión. Y fueron su misma pasión y su sueño los factores que los llevaron a la cima.

Un soñador sabe que debe hacer la milla extra, porque en el minuto 59 del partido puede hacer ese gol que enmarque todos los éxitos que están por venir.

a) Un soñador sueña. Cuando sueñas, estás formando la mentalidad de los ganadores. Cuando tengas un sueño específico, medible, concreto, claro, tu vida comenzará a expandirse. Nada cambiará hasta que no empieces a soñar.

Una persona que no sueña, lo único que logra es alargar por más tiempo sus miserias. Cuando una persona no tiene sueños, su vida se detiene, y será igual a los veinte, como a los cuarenta o a los ochenta años. La falta de sueños es otra de las formas que toma el autoboicot. El sueño te expande. Mientras estés soñando, el reloj de tu vida comenzará a propagarse, y estarás listo para escribir un nuevo capítulo a tu destino. Cuando sueñas y te pones en marcha, todas las cosas viejas habrán pasado, y todo será hecho nuevo.

Walt Disney decía: *Mickey Mouse apareció, salió de mi mente en una libreta de dibujo, en un tren de Manhattan a Hollywood, en un momento en que la empresa de mi hermano Roy y mía estaba en el punto más bajo y el desastre parecía estar a la vuelta de la esquina.*

Y si tu sueño es grande, no importa lo que suceda en su proceso: podrán decirte que vives en una nube, que lo que dices es imposible, que eres un loco... pero con agallas, fuerza, convicción y confianza en ti mismo, se va a cumplir, y lo que hasta hoy fue sólo un sueño, mañana será un hecho concreto.

b) Los soñadores se comprometen con el sueño. Necesitas casarte con el sueño, no puedes ser solamente un amigo íntimo de tus sueños. Ellos deben ocupar un lugar y estar presentes en todas las áreas de tu vida y siempre. Tus sueños te mantendrán vivo y joven, harán que tus fuerzas no se detengan, y que, por el contrario, se multipliquen y no tengas límites.

Comprométete con tu sueño. Una persona comprometida es atractiva, confiable. Los soñadores desarrollan una personalidad electrificante: son aquellos que atraen a la gente más valiosa de la tierra. Leí que para domar a algunos caballos le atan una muía; el caballo patea, da vueltas, pero finalmente la muía lo hace a su imagen y semejanza. Pero tú, ¡sácate a las muías de encima!

En tu voluntad y en tu corazón está escondida tu pasión, ¡haz lo que tanto estás deseando!, ¡no dudes!, ¡no caigas en la trampa de la inacción!

Juégate por los sueños y alcanzarás todo lo que alguna vez no te atreviste a tomar por tu tendencia al autoboicot.

c) Los soñadores tienen manos ungidas para multiplicar.

Tal vez hoy piensas y crees que no tienes los recursos necesarios para poner en marcha tu sueño: yo no puedo. Sin embargo, desde el momento en que comiences a ejecutarlo, tus recursos comenzarán a multiplicarse. No te preguntes si podrás lograrlo. Comienza a dar gracias por lo que ya tienes, un corazón agradecido siempre es próspero, y luego acciónalo. Y aunque el proceso sea lento y te cueste, tienes por delante vida, potencial y capacidades, dones y talentos ilimitados para terminar lo que te propusiste. Sé perseverante y llega hasta el final, y recuerda: *lo que hoy es pequeño, si se rodea de gratitud terminará siendo grande.*

d) Los soñadores conocen el secreto de la doble intimidad

Cuando te agredieron o te subestimaron, te dijeron que no estabas apto, que no eras capaz. Esa agresión intentó lastimar tu yo social; destruyó tu yo personal-emocional, pero hay dentro de ti un yo, tu "yo espirituar, que nadie puede tocar.

Hay una parte dentro de ti que, cualquiera sea la circunstancia que hayas vivido, es inaccesible a la gente. *El justo se cae pero vuelve a levantarse.* Tenemos derecho a equivocarnos, a cambiar de opinión, a crecer, a soñar y esperar lo grande, y nadie debe castrarnos, ni robar nuestros sueños.

A nuestro yo-espíritu nadie lo puede tocar, porque cuando ese yo-espíritu se conecta con el corazón de tu creador, de tu fuente, toda tu vida será restaurada. Tu sueño te pertenece y nadie podrá tocarlo.

e) Los soñadores conocen la ley de la sincronicidad. Esta ley implica que, cada vez que alguien decide algo en tu contra, simultánea y paralelamente, un bien y un favor llegarán a tu vida. El sueño será tu filtro: alejará de tu vida a la gente incorrecta y acercará a la gente que añada valor a tu vida.

f) Los soñadores cuidan el "kronos" y el "kairos". "Kronos" es "tiempo". La vida es tiempo. Los que ya murieron no tienen tiempo. El tiempo se llama "presente", porque es un regalo.

Anímate a hacer este ejercicio junto conmigo: *busca nueve monedas, cada una de ellas representa una década de vida (tomamos como promedio, aproximadamente, una*

vida de noventa años). De acuerdo con la edad que tengas, quita los años que ya viviste (si tienes cuarenta años, saca cuatro monedas; si tienes cincuenta años, saca cinco monedas). Las monedas que te quedaron en la mano son las décadas que te restan de vida. Algunos habrán devuelto varias monedas, otros tendrán más, pero de todas formas deberás dar gracias porque hay gente que no tiene ninguna.

Por todo esto, necesitas tener en claro que todo lo que quieras hacer debes hacerlo ahora. Hay un tiempo que ya se fue y que no se recupera. Ahora te toca cuidar esas monedas que tienes en tus manos, y no perder más tiempo.

Pega esas monedas en un lugar donde puedas verlas, y cada vez que las mires, recuerda que los años pasan rápido. No te juntes con muías; persigue cosas grandes. Cuida tu tiempo, y te aseguro que en el transcurso de la vida podrás uno a uno ver tus sueños cumplidos.

"Kairos" también significa "tiempo" en griego, pero no cronológico sino tiempo espiritual. Todos disponemos de un tiempo material y un tiempo espiritual. Los soñadores también cuidan su "kairos". Cuando tienes un sueño en tu espíritu, nunca envejeces, nunca te retiras, nunca te jubilas: siempre el sueño te mantendrá vivo porque los sueños son el lenguaje de tu vida.

Cuando cuentes tus sueños y cuando hables de ellos hazlo con fe, con confianza, como si ya estuvieran cumplidos;

imagínalos así, y comienza a festejar. Si tienes un sueño para escalar, el sueño te hará inmortal y te dará las fuerzas para que llegues, lo alcances, lo disfrutes y traigas paz a tu tierra por varias generaciones, porque todo lo que celebres en tu presente, lo vas a recibir multiplicado en tu futuro.

No autoboicotearme es soñar,
contar mis sueños y correr tras ellos.

TRAMPA 8: pensar "*es lo que me tocó en la vida*"

"Quien es auténtico, asume la

responsabilidad por ser lo que
es y se reconoce libre de ser lo que es."
Jean Paul Sartre

AUTOPRIVACIÓN: ¿OBLIGATORIA U OPCIONAL?

La baja estima trae pensamientos, trampas mentales y actitudes de autoprivación, de tener y no usar, de acumular y no disfrutar, de sembrar y dejar pasar la cosecha. La autoprivación es pensar que no estás calificado para ganar y no tienes derecho ni permiso para ser feliz, y te terminas autoboicoteando.

Estas son actitudes y características de la persona con autoprivaciones:

- Cree que todo lo bueno o lícito se consigue a través del dolor, y dice: *la vida es dura, todo tiene un precio y hay que pagarlo.*
- Se mira en el espejo y no reconoce la imagen que ve del otro lado.
- Se niega a vivir y a disfrutar plenamente.
- Se desanima y en consecuencia se permite fracasar. Todo está delante de ella pero siempre piensa que es para el otro: *¿cómo va a ser para mí?*
- Se critica y se autoexige desmedidamente. La autoprivación hace mucho más grande cualquier error, fracaso o debilidad que se tenga.
- Se siente merecedor del castigo y del desamor.

Ningún ser humano puede ni debe adaptarse a vivir bajos estos mandatos culturales o bajo estas conductas falsas y patológicas. Esta forma de vida debe ser un llamado de alerta para darnos cuenta de que algo no está funcionando sanamente en nuestras emociones y en nuestra mente. El dolor, el maltrato y la autoprivación no deben ser parte de lo normal o cotidiano. No podemos acostumbrarnos a sobrevivir en él, sino que debemos traspasarlo y transformarlo. Según Jerry Michinton, *El dolor emocional no es inevitable, sino opcional, y puedo elegir no experimentarlo.*

Muchas veces, el malestar emocional no es más que eso: una molestia que no llega a deprimirte profundamente. Pero con frecuencia, puede llegar a incapacitarte o impedirte hacer algo que sea importante para tu vida. Esa molestia emocional se llama ansiedad.

La ansiedad es cuando experimentas angustia, preocupación, nerviosismo o tienes como una sensación de tensión y/o de mucho pánico. El problema de la ansiedad radica en falsos conceptos que uno tiene sobre la realidad y que hacen que te sientas angustiado. Tú te sientes como piensas.

Cuando estás angustiado, estás engañándote a ti mismo. La ansiedad es consecuencia de pensamientos distorsionados e ilógicos. David Burns sostiene que la ansiedad es una enfermedad de la mente, pero cuando cambias tu manera de pensar, podrás modificar tu manera de sentir.

¿Cuáles son los pensamientos que hacen que tengas miedo? ¿Qué es lo que hoy te está produciendo tanta ansiedad? ¿Es un miedo "lógico" o sólo una trampa de tu mente?

Cuando las personas generamos pensamientos angustiosos, de miedo o tristeza, es por una determinada razón; el problema es que quizá esa razón no sea lo suficientemente razonable. O en otras palabras, quizá la razón no sea real.

Este tipo de sentimientos suelen correr apresuradamente por tu mente, empiezan con un *no me siento muy confiado,* y se desencadenan de tal forma que lo que terminas diciendo es: *no me siento confiado, hay algo que no está bien, si siento que hay algo que no está bien debe ser porque corro peligro.* Y ese es el típico patrón de pensamientos que lleva a un ataque de pánico. Estos ataques se vinculan con lo que en psicología se conoce como *distorsión cognitiva,* un miedo infundado e irreal. Una traba que nos ponemos a nosotros mismos y nos trae un sufrimiento innecesario.

Según Burns, este tipo de pensamiento tiene raíz en distintas distorsiones:

- Pensamientos de todo o nada: es blanco o negro. Se es exitoso o fracasado.
- Generalización excesiva: esto pasa siempre, jamás lo voy a hacer bien.
- Se descarta lo positivo.
- Se saltan las conclusiones: se da por supuesto lo que la gente piensa de uno o de las situaciones o se realiza una especie de adivinación del porvenir.
- Magnificación y minimización: se agranda o ridiculiza una situación.
- Razonamiento emocional: se razona como se siente.
- Afirmaciones del tipo debería.
- Inculpación: ya sea culparse por cosas a uno mismo o a los demás.

También tienes que recordar que siempre que estás angustiado es porque estás evitando confrontarte con algo a lo que le tienes miedo. **La dinámica de la ansiedad es que uno está enojado, temeroso o simplemente molesto por algo que no quiere reconocer.**

Los motivos pueden ser diferentes, pero si estás angustiado tienes que sincerarte contigo mismo, encontrar qué es lo que estás evitando y hacerle frente. Confrontar eso a lo que tanto le temes y te produce angustia es la mejor forma para liberarte de tus trabas emocionales.

Recuerda que cuando algo te tiene mal es porque tú mismo crees que por causa de ese miedo va a pasar algo terrible. Pero si sacas a la luz todas las fuerzas que están dentro de ti que hasta hoy quizá no usaste y le haces frente a tus problemas y temores, vas a lograr ser libre del sufrimiento, del dolor y de la parálisis emocional que te produce esta tremenda ansiedad. ¡No escondas los problemas debajo de la alfombra!

Identifica el patrón de pensamientos que te paraliza y cambíalo rápidamente, antes de que se fije más en tu mente. Mantener este tipo de conductas, esta forma de pensar, también es una forma de autoboicot.

La persona que se autoboicotea no se permite ser feliz ni disfrutar, y por eso también vive en una zona de comodidad donde nada sucede, donde el riesgo no es permitido. El dolor nos hace vivir bajo creencias falsas y en lugares equivocados.

Estas personas no llegan a lograr sus sueños (no por falta de capacidad) sino porque les da pánico salir de la zona de confort; repiten una y otra vez la misma forma de vestirse, dan las mismas respuestas, se mantienen encerradas en los mismos conceptos, y sin darse cuenta hacen un boicot a su propia vida.

La angustia te despoja poco a poco de tu autoestima y te sumerge lentamente en un estancamiento emocional sin notarlo. Al estar angustiado; por miedo, no tomas las riendas de tu vida, comienzas a dejarte llevar por las decisiones de otros y tus elecciones son elecciones pasivas, lo cual llevará a crear una autoestima pobre. No decides ya por lo que quieres o por tu proyecto, sino que decides de acuerdo con los otros, y así sólo te estarás convirtiendo en un reflejo de lo que los otros quieren.

Y al no elegir estarás permitiendo que los otros y las circunstancias elijan por ti. ¡Zona de peligro! ¡Sólo tú puedes generar el cambio que estás necesitando! Todo está dentro de ti, cree en ti, conócete, no pierdas tu autenticidad. Puedes asumir la responsabilidad de tu vida y ser libre.

MATAR MIS TRAMPAS MENTALES, ES DARME PERMISO. NO NECESITO PEDÍRSELO A OTROS

¿Qué cosas te gustaría hacer que nunca te animaste? Para realizar tus sueños y alcanzar el éxito debes salir de la zona de comodidad y arriesgarte. No hay manera de alcanzar tus sueños si no eres capaz de atravesar los desafíos que están por delante. **Riesgo es hacer las cosas sin saber el resultado final, pero sabiendo que se deberá pasar por determinadas situaciones con las que uno debe confraternizar**:

a) El error, el mejor aliado. Benjamín Franklin dijo: *Todo lo que duele, enseña.* Si al equivocarte lloras, el error es tu enemigo, pero si te deja una enseñanza y lo usas como trampolín hacia el éxito, será tu mejor amigo. Nadie llegó a ser excelente o bueno sin haber atravesado muchos errores. **En la zona de riesgo, el error es una oportunidad de aprendizaje**. Los planes y estrategias que tengas para alcanzar tu meta deben tener previsto que vas a cometer errores, tienes que ir preparando tu mente con la idea de que pase lo que pase vas a salir airoso de la situación y que de cualquier error que cometas vas a aprender algo nuevo.

b) Correr riesgos inteligentes. Hay personas, situaciones, desafíos, tormentas por atravesar que te llevarán al otro lado, donde está el sueño, tu meta. Pasa al otro lado. La autoconfianza necesita una voz legal para operar. Usa tu voz y tu palabra para alentar a tu sueño y anímate a correr riesgos. No te olvides que correr riesgos no significa no tener un plan. Arma un plan incluso para los momentos en que te juegues todo. La planificación es clave y te ayuda a concentrarte en la meta. Poniéndote límites claros vas a poder avanzar paso a paso v llevar cuentas de cuánto más cerca estás de conseguir tus objetivos.

NO PIERDAS TIEMPO EXPLICANDO TU SUEÑO

Nunca pierdas tiempo convenciendo a tu alrededor del sueño que hay dentro de ti. Los amigos no necesitan explicaciones y tus enemigos no se la merecen. Silencia la voz de los fanáticos religiosos, de los perdedores, de aquellos que nunca se atrevieron ni siquiera a soñar con el éxito. No desvíes tu mirada de la meta, sólo apuesta a la gente que ya ha logrado su sueño; el resto no importa, los que ya han llegado son los únicos que podrán ayudarte.

DEBO CAMBIAR MI PERCEPCIÓN EN MEDIO DE LA ZONA DE RIESGO

Naturalmente todo lo que nos sucede lo apreciamos a través de nuestros sentimientos o emociones; sin embargo, al cambiar la percepción o el ángulo desde donde te pares a ver el problema, cambiará también la visión de las circunstancias y por ende la forma de solucionarlo. La confianza no niega la realidad; el problema es tal como lo vemos. La confianza no niega el error, lo transforma.

La zona de comodidad es lo conocido, mi habitat, lo que sé hacer, lo que tengo, el lugar donde sé cómo moverme, qué hacer y qué no, donde tengo el control de todo, dominio que nunca me llevará a lo más extraordinario de la vida.

Lee este cuento y saca tus propias conclusiones:

Le dijeron que haga algo, y les dijo: —Estoy muy incómodo.
Estuvieron de acuerdo y trataron de que estuviera más cómodo.
—Todavía me siento incómodo.
Arreglaron algunas cosas más para que halle más comodidad. Quedó bueno.
—Mmmm... Estoy más cómodo que antes, pero todavía siento incomodidad por acá. Y se le dio más comodidad.
—Mejor que nunca... Pero sigo sintiendo incomodidad.
Más cosas fueron mejoradas, y esta vez la comodidad fue de lujo.
—Ahhh... ¡Qué confortable lugar!
—Bueno, ahora puede hacer las cosas sin problemas —dijeron ellos—. No se puede quejar.
—Mmm... Nahh... Estoy muy cómodo como para hacer algo, no molesten.[1]

Los que llegaron al éxito se animaron a salir de lo que ya conocían para alcanzar lo que no tenían. Ellos también traspasaron una ansiedad positiva y normal, que genera todo lo extraño, lo desconocido; pero a pesar de esas emociones sabían que debían seguir adelante para triunfar. No se dejaron atrapar por la creencia de pensar "es lo que me tocó en la vida". La ansiedad debería estar controlada desde el mismo momento en que comienzas a actuar. No tienes que permitir que esta traba te frene.

La ansiedad que genera el trabajo y el agotamiento, cuando descansas y llegas, desaparece. En cambio, cuando permaneces en la zona de comodidad, en la rutina que te asfixia y ahoga, esa ansiedad, esa insatisfacción no logra ser saciada con nada.

La ansiedad negativa no tiene que ver con el cansancio sino con los pensamientos que generan esa intranquilidad y la ausencia de resultados. **Recuerda que cuando no tomas una decisión estás en realidad tomando la resolución de no hacer nada.**

No dudes de tu potencial, estás capacitado para asumir el error y el riesgo. Lo más difícil de un desafío es el comienzo, llegar a la línea de partida, pero una vez que te alineaste en la pista, nada podrá detenerte.

[1] **Extraído de** ***La Página de los Cuentos:*** www.loscuentos.net

Tienes inteligencia, voluntad y dominio propio para llegar a la zona de éxito y recuerda que el inteligente no es el que lo sabe todo, sino el que sabe dónde buscarlo. A Eins-tein le preguntaron una vez por geografía y dijo: *No lo sé, pero sé a quién preguntárselo.*

No autoboicotearme es pensar exitosamente.

TRAMPA 9:
pensar "*no me lo merezco*"

"Aquel que obtiene una victoria
sobre otro hombre es fuerte,
pero quien obtiene una victoria
sobre sí mismo es poderoso."
Josh Billings

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Para introducirnos en este capítulo, quisiera que nos detuviéramos en una breve historia. Se trata de una joven -a la que llamaremos Ana- quien me escribió acerca de sus conflictos interiores: *Yo busco superar mi depresión y escucho continuamente a mi familia y mis amigos decirme: muévete, acciona, avanza, no te quedes, etcétera. Sucede que, al escucharlos, estas palabras me dan fuerzas, pero al día siguiente otra vez me encuentro sin ánimo y no puedo siquiera levantarme de la cama; ¿ qué me está pasando ?*

En otras palabras, su pregunta es: *¿por qué no puedo llevar a la práctica lo que deseo ? Deseo accionar, levantarme y avanzar pero siento que algo me limita y ni siquiera puedo reconocer de qué se trata.*

Muchas personas están en la misma situación, queriendo salir de la prisión de sus emociones sin saber cómo hacerlo. Reconocemos en Ana a personas que han perdido la confianza en sí mismas y necesitan recobrarla. Nos dice: *no puedo levantarme,* expresando que su cuerpo está sometido a sus emociones y también se ve afectado por ellas.

Es preciso destacar que los buenos deseos de nuestros seres queridos tienen un gran valor, ya que nos están demostrando su aprecio; sin embargo, para poder hacerlos realidad es necesario remover ciertas trabas y volver a hallar la confianza perdida en uno mismo y saber que somos capaces de reponernos de cualquier situación.

Por eso me complace darte esta noticia: la confianza siempre está dentro de ti, sólo es cuestión de remover los factores que limitan que puedas verla y te llevan al autoboicot, y a esto nos dedicaremos seguidamente.

- Primer factor: la culpa.
- Segundo factor: los miedos y las fobias.
- Tercer factor: la depresión.

1) Primer factor limitante: **la culpa**

Como primer factor limitante nos detendremos en el sentimiento de culpa, en comprender cómo puede arraigarse de una forma tan poderosa y tan imperceptible para quienes la poseen y verás que de ella derivan muchas actitudes que te impiden confiar en ti mismo.

La culpa es uno de los sentimientos

más negativos que puede albergar el ser humano y una de las mejores "herramientas" para manipular a alguien. Todo lo que te haga sentir culpable o te genere miedo es manipulación. La culpa, dicen los psicólogos, es la diferencia entre lo que hice y lo que debería haber hecho, entre lo que quiero y lo que debería hacer. Es por eso que la culpa es la venganza de uno mismo, bronca contra uno mismo. Casi todas las depresiones comienzan con una culpa, y ese deseo de vengarse, esa bronca, esa rabia, si no se resuelve, termina en depresión. Cuando una persona vive con culpa, bloquea su potencial y no se permite ser libre, porque vivir con culpa es vivir con cadena perpetua.

Muchas personas, a pesar de que no tuvieron la culpa de nada, por ejemplo algunas mujeres violadas, sienten que fueron responsables de algo. Siempre hay alguien en nuestra sociedad que les dice: *y bueno... y vos, ¿qué hiciste?, ¿gritaste, corriste? No hiciste nada, por algo será.* Del mismo modo, también existen casos de chicas que fueron abusadas y violadas por sus padres y al confiárselos a sus madres la respuesta que obtienen es: *bueno, ahora por tu culpa se destruyó la familia, me arruinaste el matrimonio.*

Hay gente que al escuchar el relato de una persona que pasó por una situación muy traumática, responde: *bueno, ya pasó, no es nada, ¿qué podemos hacer?, un problema lo tiene cualquiera.*

Y entonces la persona crece con culpa: culpa consciente o inconsciente, con sentimiento de desesperanza y de impotencia, con la sensación de no poder defenderse. *¿A* cuántos les robaron alguna vez? Un robo despierta impotencia, desesperanza, ánimo de venganza y uno dice: *¿por qué algo que yo cuidé tanto alguien me lo arrebató?, ¿con qué derecho? Y* esa situación de injusticia y esa pasividad que quizá tuvimos con ese hecho, hace que la bronca aumente.

¿Qué sucede cuando una persona experimenta sentimientos de culpa?

- **Sufrirá privaciones**: por ejemplo dirá: *no tengo tiempo para mí; a mí me gusta esto, pero no vale la pena; no lo puedo lograr.* Eso es culpa. Cuando se pone un obstáculo, tiene un deseo y dice: *no tengo capacidad, no tengo plata.* Eso es culpa. Porque la culpa siempre va a poner un impedimento para que uno no alcance sus sueños.
- **Se autoreprochará**: *¿por qué hice lo que hice?, ¿por qué lo llevé al médico o por qué no lo llevé?, ¿por qué lo dije o por qué me callé?, tendría que haber hablado, debería haber hecho esto o lo otro.* Ese autoreproche es toda la bronca por haberse equivocado.
- **Tendrá pensamientos rígidos**: quienes viven con culpa establecen dentro de sí pensamientos rígidos que se transforman en normas de acuerdo con las cuales no pueden vivir, ya que son imposibles de alcanzar y como consecuencia, la culpa es continua.

Estos son algunos ejemplos de situaciones generadoras de culpa:

- Mis padres me repitieron durante años que por haberme tenido no pudieron estudiar.
- Mis padres me decían: *no dejes la comida en el plato, pensá que hay chicos en África que se mueren de hambre.*

Estas son algunas maneras sutiles de transmitir culpa, que te hacen creer en la trampa mental de pensar "no me lo merezco".:

- **La culpa nace por desgracias que suceden**: cada vez que a alguien le pasa algo malo es muy probable que sienta culpa. Por ejemplo, muchos niños se sienten culpables por la separación de sus padres, aunque en verdad ellos no posean ninguna responsabilidad de dicha situación.
- **La culpa viene por el mensaje recibido**:

i) Primer mensaje: seguí participando. Muchas personas han recibido el mensaje sutil *está bien lo que hiciste, pero no me alcanza.* Nuestros padres, a lo largo de la vida, nos transmitieron mensajes del tipo: *las cosas están bien pero podrían estar mucho mejor; está bien que hayas venido, pero podrías haber llamado.* De esta manera vives haciendo esfuerzos por agradar pero nunca es suficiente para llenar las expectativas de las personas que te manipulan a través de la culpa.

ii) Segundo mensaje: mi dolor es más grande que el tuyo. Esta situación se da en aquellos momentos en los que estás pasando una circunstancia difícil y se lo cuentas a alguien que se pone

tan mal que tienes que terminar consolando a esa persona. Un ejemplo es la hija que se está por divorciar y cuando se lo cuenta a la madre esta reacciona diciendo que se va a infartar. Cuando el otro manifiesta más dolor en lugar de contenerte, te está manipulando, porque te está diciendo *concéntrate en mi dolor que es más grande que el tuyo.*

iii) Tercer mensaje: eres responsable por lo que hice. Recibes este mensaje cuando te atribuyen la culpa por lo que otros decidieron hacer o sentir. Por ejemplo: *estoy deprimido porque me trataste de esa manera.* En este caso, tu respuesta debería ser: *no es cierto, estás deprimido porque decidiste estarlo, porque decidiste que le afecte de esa manera.* Cada uno es responsable por su reacción frente a las circunstancias.

Cómo caminar libres de la culpa

Existen dos pasos para salir de una culpa real. Si la culpa es real por un error que cometimos, entonces primero pidamos perdón. Saber pedir perdón es un acto de grandeza.

En segundo lugar, reconozcamos nuestro error y revirtá-moslo. Muchas veces, además de confesar nuestros errores y cambiar de actitud, también debemos repararlos. La reparación es un elemento importante, por ejemplo, si tomaste algo que no era tuyo, devuélvelo. Si está a tu alcance poder reparar el error, hazlo, te llenará de paz y te hará ser una persona mucho más confiable.

Claves para salir de la "culpa falsa"

Disfrutar la vida con alegría: proponte disfrutar todo, desde el aire que respiras hasta este momento de lectura, todo y sin culpas sabiendo que eres merecedor de todas las cosas buenas de la vida. Tienes que saber que nunca serás responsable por las decisiones de otras personas y siempre por las tuyas.

Decir "no" más frecuentemente. Osear Wilde escribió: *El hombre puede soportar las desgracias que son accidentales y llegan de fuera. Pero sufrir por propias culpas, esa es la pesadilla de la vida.*

Alejarse de las personas manipuladoras. Existe un proverbio árabe que dice: la primera vez que me engañes, será culpa tuya; la segunda, la culpa será mía.

2) Segundo factor limitante: **los miedos** y **las fobias**

Como **segundo factor limitante,** veremos lo que nos sucede cuando lo que nos limita son **miedos** y **fobias,** esto nos permitirá entender por qué no estamos avanzando o al menos no lo estamos haciendo tan rápido como quisiéramos y cómo hacer para no caminar más en círculos.

El miedo es una experiencia normal. Puede deberse a un peligro real, pero si es un temor a algo imaginario, se transforma en fobia. La fobia es un miedo persistente y excesivo, un miedo exagerado. Quienes la padecen evitan o huyen de situaciones particulares. Es una trampa de la mente que nos impide llevar adelante nuestros proyectos con seguridad.

Se puede temer a todo, a la gente, a los aviones, a la oscuridad, a los animales y a las situaciones, y este temor se manifiesta a través de diferentes síntomas.

Síntomas

- Sequedad en la boca.
- Palpitaciones.
- Aceleración del pulso.
- Mareos.
- Transpiración.
- Un gran deseo de evitar lo que se teme.

Quienes padecen fobias se dan cuenta de que su miedo es exagerado, pero no pueden hacer nada ya que enfrentar su miedo les trae un gran sufrimiento psicológico.

También están los ataques de pánico. El ataque de pánico es una sensación de terror intenso acompañado de síntomas físicos como taquicardias, ahogos respiratorios, vértigos, mareos, visión borrosa, sensación de desmayo inminente, sensación de hormigueo en los brazos. Otro síntoma es la despersonalización, que es cuando la persona siente que su cuerpo se alejó de su mente, como si estuviese en un sueño. Estos ataques de pánico pueden mostrarse con distintas actitudes como quedarse en su casa, no salir, y evitar lugares muy concurridos.

Conoce la personalidad del fóbico

Generalmente, los fóbicos son personas muy exigentes, que en muchos casos tuvieron fuertes responsabilidades aún siendo jóvenes. Tienen capacidad de liderazgo, son personas ansiosas, que han tenido madres sobreprotectoras que les dejaron el mensaje de que el mundo es un lugar peligroso. Tienen

tendencia a hacerse cargo de los demás, son personas hiperactivas, y poseen hostilidad reprimida. Detrás del miedo está el temor al abandono, a quedarse sin sostén emocional.

Acompaña a personas con fobias

Existen personas que dan paz a la persona con fobias y se les llama "acompañante contra fóbico". En la mayoría de los casos, la situación que se presenta es la siguiente: la persona que acompaña a alguien con fobias lo hace porque cree que será temporal, pero cuando pasa el tiempo y ve que no cambia, entonces comienza a perder la paciencia y a maltratarlo porque cree que son caprichos y eso aumenta el miedo al abandono en la persona que está padeciendo estos síntomas.

La raíz de la fobia es el miedo a los padres que tienen todos los hijos. En principio es normal, pero cuando estos miedos se hacen profundos, entonces paralizan. Por otro lado, la religiosidad ha generado temores en muchas personas creando una falsa imagen de Dios. Para mucha gente, libertad significa desprotección y por eso necesita reglas firmes, porque entiende la libertad como el ser abandonado.

El egoísmo alimenta los miedos y las fobias. Algunas personas viven refugiadas en su miedo, pensando sólo en sí mismos y en sus propios temores. Los síntomas crecen en aquellos que no aprenden a sacar algo de sí mismos y a compartirlo con otros.

Sin apresurarnos debemos darnos tiempo, pero tenemos tres opciones:

- Podemos huir y tratar de evitar la situación que nos genera temor.
- Simular que en realidad tenemos otro problema.
- Enfrentarlo y superarlo.

3) Tercer factor limitante: **la depresión**

Por último, nuestra mirada va a dirigirse a la depresión entendiendo sus causas y efectos, aprendiendo a ayudarnos y ayudar a personas que se encuentran en medio de ella.

La depresión es una de las enfermedades psíquicas que más dolor producen en el ser humano. Esta enfermedad va en aumento en todo el mundo alcanzando a sujetos de todo tipo, sin importar la posición social y económica.

En verdad la depresión no reconoce estratos sociales ni credos religiosos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que el 20% de la población mundial sufre depresión. El cuarto lugar en causas de mortandad en el mundo

lo ocupa el suicidio, siendo la mayoría de los suicidas, depresivos. En América Latina existen doscientos millones de depresivos.

La depresión constituye la alteración del campo anímico, alteración que influye en todas las áreas de la vida. Depresión es cuando el ánimo baja de tal manera que todas las áreas de la vida de una persona quedan afectadas.

Debemos distinguir entre depresión y baja temporal de ánimo o "bajón". En pocas palabras podemos decir que depresión es la disminución del ánimo que persiste en el tiempo, es una enfermedad.

Pero el descenso temporario del ánimo o "bajón" es momentáneo, dura unos días o unas horas y es normal.

Siempre que hablamos de depresión, estamos hablando de alguna pérdida, generalmente de tipo inconsciente para el sujeto (de allí que el depresivo llora y se siente triste sin saber por qué).

Características de la persona en depresión

A nivel psicológico, el depresivo presenta las siguientes características:

- **Pérdida del interés**: *para qué me voy a arreglar, así estoy bien.* Al deprimido todo le molesta y lo que antes era un motivo de atracción ya no lo es más; lo que antes era placentero ahora es una carga pesada que molesta. Este síntoma es continuo y se manifiesta en todas las áreas de la vida.
- **Pesimismo**, ideas negativas: *que esté o que no esté a todos les da lo mismo.* Todo es negro y oscuro, lo que antes parecía positivo y con esperanzas ahora es malo y feo; el depresivo ve la realidad a través de lentes oscuros, interpretando todo en forma negativa y pesimista.
- **Dificultades en su comunicación**: *me molesta ver tanta gente junta; no tolero el ruido; mejor me quedo en casa, no tengo ganas de ver a nadie.* Al tener gran dependencia de las personas para alimentar su autoestima, estará siempre mirando si es aceptado o rechazado, ya que internamente no tiene la capacidad para sentirse aceptado.
- **Sentimientos de culpa**: *yo fui el responsable, mi mamá está así porque no fui un buen hijo.* Se siente responsable de todo lo que pasa y siente que todo error cometido tiene que ver con él. Este sentimiento de culpa es muy intenso.
- **Ideas de suicidio**: esta idea se presenta como una posibilidad de escape de la tristeza y la angustia. El 10% de los depresivos llevan a cabo tal idea.

- **Inhibición:** *me canso por nada, no tengo ganas, no tengo fuerzas, tengo ganas de llorar.* Le cuesta realizar actividades que antes le eran diarias y comunes. Esta inhibición no sólo es motriz sino también psicológica.

Las depresiones más frecuentes

- **La depresión de tipo reactiva** es una de las más frecuentes. Es la que aparece como una reacción ante una pérdida. Esta pérdida (consciente o inconsciente) puede ser de un trabajo, un amigo, una pareja, etcétera. Comienza con una tristeza normal y al no poder ir elaborando el duelo, esta tristeza comienza a profundizarse cada vez más hasta transformarse en un cuadro depresivo. Esta depresión se presenta especialmente en personas introvertidas, inseguras y muy sensibles.
- **La depresión por agotamiento** es la que sufren especialmente algunas personas del mundo ejecutivo y los adolescentes. Por un lado se da en sujetos altamente competitivos y sumamente presionados por constantes autoexigencias que los llevan al agotamiento psíquico y físico. En el caso de los adolescentes sufren esta depresión cuando se juntan varios estímulos persistentes y reiterados, además de influir los reproches y peleas familiares. La sociedad competitiva en la que estamos viviendo, el trabajo excesivo, el estrés, generan lentamente un cansancio psíquico que también el cuerpo va incorporando.
- **La depresión sintomática** es la que se presenta durante el transcurso de otras enfermedades. Es cómo el sujeto siente y vive su enfermedad y su efecto. La depresión suele aumentar a medida que el mal físico avanza o el paciente cree que avanza.

¿Cómo comprender a quienes están en depresión?

La comprensión es fundamental en la orientación a depresivos. Estas son las actitudes más frecuentes:

- **Debería y no debería**: el depresivo pasa todo lo que le sucede a alguna de estas categorías. Se pregunta constantemente si "debería" o "no debería" realizar tal o cual cosa. Esto está asociado a constantes exigencias personales. Piensa que debería realizar tal o cual cosa no sólo porque es correcto sino también sólo porque "debería".

  Y si realiza algo que "no debería" siente irritación, frustración y culpa.

- **Todo o nada**: ve todo en categorías de blanco o negro. Los grises desaparecen de su vida. Sus actividades pasan por este filtro mental del sí y del no.
- **Generalización obsesiva**: un error es tomado como un fracaso eterno, llevando esto a todas las áreas de su vida. Por ejemplo, si ha fracasado en su matrimonio se considerará fracasado en todo.
- **Fijación en lo negativo**: el depresivo toma un hecho negativo o un error y se revuelca en el mismo sin poder despegarse. Así, toda su realidad se oscurece como una gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua. Por ejemplo, de diez personas que lo saludaron con alegría, si una le contestó mal, se acordará todo el día de ella; al llegar a su casa hablará de que *le saludó mal;* en la cama pensará en eso solamente. Hay gente que valora más a los que maltratan y no estima a quienes la tratan bien.
- **Centralización**: se ve a sí mismo como centro de todo lo que sucede, especialmente se siente responsable de todo lo negativo. El dolor de otra persona lo lleva a activar el suyo y a contar su dolor. Hay que tener en cuenta que le gusta ser el centro de atención de su familia y que todos giren alrededor de él.

¿Cómo ayudar a una persona con depresión?

Muchos de nosotros lo hemos vivido o tenemos un familiar o conocemos a alguien que está con depresión, la pregunta es... ¿cómo ayudar? Acá van algunas sugerencias:

- No compadecerse: el estado de angustia y depresión es muchas veces muy movilizante, siendo fácil caer en el rol sobreprotector.
- No alentarlo con palabras: no debemos decir frases como *vamos, arriba ese ánimo; lo que tienes no es nada en comparación con lo que yo tuve.* Estas frases sólo calman nuestra ansiedad pero le ocasionan mayor desesperación al depresivo ya que él es el primero que quiere salir de su estado.
- No ser frío: una actitud de frialdad no le permitirá expresarse y a la vez servirá para acrecentar su depresión.

Una buena ayuda es presentarle a alguien que lo pueda acompañar, siendo de asistencia espiritual y contención emocional.

Sugerencias prácticas para la persona con depresión:

- Identificar y decidir evitar todas las cosas o personas que le hacen mal: ya sea gente negativa, televisión, noticieros, conflictos, familiares invasores, etcétera.
- Aprender a decir no: poner límites a la gente cargosa, a lo que no puede hacer, a lo que va contra sus fuerzas. No hacer más cosas de las que uno puede.
- Cultivar la mente con cosas positivas: evitar la autocrítica excesiva y la autodescalificación, dejar de lado los pensamientos negativos, no hacerse responsable por todo lo que sucede.

MENTE DE ÉXITO

¿Cómo es una mentalidad antidepresiva?

Para tener mentalidad antidepresiva necesitamos aprender un principio fundamental: *los errores son parle de mi crecimiento.* Los errores son parte de la vida. Tienes que dejar margen para la equivocación. El error está indicando que estás haciendo algo. El que no se equivoca es porque no hace nada. Nunca el que no hace nada debe decirle algo al que está haciendo. Nunca permitas que el que no hace nada venga a corregirte.

¿Dónde está el problema? A nadie le gusta equivocarse. Tenemos que aspirar a no equivocarnos pero todos lo hacemos. Tenemos que aprender a usar una técnica que se llama revisión correctiva: cuando me equivoco, lo que tengo que hacer es revisar en mi mente toda la situación que viví y determinar en qué me equivoqué. O sea, tengo que aprender de los errores.

El problema del error no es equivocarnos sino que no nos tomamos el tiempo necesario para aprender del mismo. Entonces, volvemos a tropezar.

Revisando el error, aprendes de él. Aprendes que son una fuente de crecimiento. Nunca te sientas mal por cometerlos. Al error hay que sacarle provecho, hay que sentarse y hacer la **revisión correctiva**: imaginarte corrigiéndolo para que la próxima vez no lo cometas.

Tengo un lema que funciona siempre: aprendo la lección, olvido los detalles y sigo adelante.

A partir de esta revisión, libres de las trampas mentales, nos debemos orientar a alcanzar cuatro objetivos:

a) El yo ideal. Cuando hablas en negativo te bloqueas. Te cuesta porque tienes un no. Tienes que aprender a hablar en positivo. Cuando aprendas a hablar en positivo, vas a aprender a divertirte. Tu vida tiene que ser una diversión: con tu familia, en tu trabajo, en tus estudios. Cuando uno aprende a divertirse, el tiempo no existe. Pero tienes que hablar en positivo.

¿Tienes recuerdos negativos durante el día? Te vienen y te vienen, y te preguntas ¿por qué me vienen? Entonces empiezas a pensar: no lo tengo que pensar, no lo tengo que pensar, ¡y es peor! Sé positivo y nunca te deprimirás.

b) Pensamiento orientado al cambio. El depresivo es rígido, es cerrado, es todo o nada. Cuando viene una crisis se quiebra porque siempre considera pocas opciones. Las personas con creencias erróneas se quiebran porque creen que ya saben todo, pero al no encontrarle una respuesta cierta a su problema, se encierran en sí mismas y se debilitan aún más, olvidando que todo lo que podemos conseguir en la vida depende de nosotros mismos.

c) Buenas relaciones con la mayor cantidad de gente posible. Muchas depresiones vienen por problemas personales. No puedes llevarte bien con todo el mundo pero tienes que aprender a poder llevarte bien con casi todo el mundo. Sé **respetuoso con todos y en todo momento y no trates de cambiar a nadie; si el otro no cambia y su actitud te hace mal, cambia tú.**

d) Vivir con pasión. La pasión te activa la energía espiritual, la pasión te hace más fuerte, te hace más flexible, te hace trabajar mejor. La pasión te da el impulso extra que necesitas. La pasión te hace persistente. La pasión te hace recuperar más rápido cuando caes.

QUE NADA ECLIPSE TU CONFIANZA. SIGUE HAMBRIENTO, SIGUE BUSCANDO

Un último aspecto que quisiera rescatar del ejemplo presentado al comienzo de este capítulo es la **búsqueda.** El caso de Ana se trata de alguien que se ve rodeado de personas con buenos consejos y que aún no encuentra la salida pero no se queda y sigue buscando respuestas. Escribiendo un e-mail, leyendo un libro, visitando a un profesional, tienes que continuar tu búsqueda y las respuestas no tardarán en llegar. Este es el principio del éxito, el deseo inquietante de encontrar respuestas y una acción para alcanzarlas. Aun cuando no nos encontremos en situaciones "críticas", la búsqueda de la mejora continua es algo a lo que no podemos renunciar.

Así como la luna eclipsa la luz del sol, las trabas o factores limitantes que hemos mencionado no hacen más que cubrir nuestra vista, nuestro potencial, nuestras capacidades y todo lo que significa tener confianza en nosotros mismos.

Alejándote del camino del autoboicot encontrarás el camino a la excelencia y todo lo que se hace con excelencia encuentra resultados y recompensas maravillosos. Mark Twain decía: *la ambición es el camino al éxito, la tenacidad, el vehículo en que se llega.*

Había una vez un gran violinista llamado Paganini. Algunos decían que era muy raro. Otros, que era sobrenatural. Las notas mágicas que salían de su violín tenían un sonido diferente, por eso nadie quería perder la oportunidad de ver su espectáculo.

Una noche, el escenario de un auditorio repleto de admiradores estaba preparado para recibirlo. La orquesta entró y fue aplaudida. El director fue ovacionado. Pero cuando la figura de Paganini surgió, triunfante, el público deliró.

Paganini colocó su violín en el hombro y lo que siguió fue indescriptible. Blancas y negras, fusas y semifusas, corcheas y semicorcheas parecían tener alas y volar con el toque de aquellos dedos encantados.

De repente, un sonido extraño interrumpe el ensueño de la platea. Una de las cuerdas del violín de Paganini se rompió.

El director paró.

La orquesta paró.

El público paró.

Pero Paganini no paró. Mirando su partitura, continuó extrayendo sonidos deliciosos de un violín con problemas.

El director y la orquesta, admirados, volvieron a tocar. El público se calmó, cuando, de repente, otro sonido perturbador atrae la atención de los asistentes.

Otra cuerda del violín de Paganini se rompió. El director paró de nuevo. La orquesta paró de nuevo.

Paganini no paró. Como si nada hubiera ocurrido, olvidó las dificultades y siguió arrancando sonidos imposibles.

El director y la orquesta, impresionados, volvieron a tocar. Pero el público no podía imaginar lo que iba a ocurrir a continuación. Todas las personas, asombradas, gritaron un ¡oohhh! que retumbó por toda aquella sala.

Una tercera cuerda del violín de Paganini se rompió.

El director paró.

La orquesta paró.

La respiración del público paró.
Pero Paganini no paró. Como si fuera un contorsionista musical, arrancó todos los sonidos posibles de la única cuerda que quedaba de aquel violín destruido. Ninguna nota fue olvidada.
El director, embelesado, se animó.
La orquesta se motivó.
El público partió del silencio hacia la euforia, de la inercia para el delirio.
Paganini alcanzó la gloria. Su nombre corrió a través del tiempo.
El no es apenas un violinista genial. Es el símbolo del profesional que continúa adelante aun ante lo imposible.

Cuando todo parece derrumbarse, démonos una chance a nosotros mismos y sigamos adelante. Despertemos al Paganini que existe dentro de nosotros: ¡sigamos adelante para vencer!

No autoboicotearme es darme permiso para triunfar.

TRAMPA 10:
pensar "*yo me adapto a todos*"

"Es fácil tener confianza en ti
mismo y disciplina cuando eres
un triunfador, cuando eres el
número uno. Lo que necesitas es
tener confianza y disciplina cuando
todavía no eres un ganador."
Vincent Lombardi,
entrenador de fútbol americano

LA CARA DE LOS MIL ROSTROS

Había una vez, en el país de las Piedras, una pequeña piedra que estaba empeñada en ser una piedra preciosa para ser importante y admirada por todas las demás. Por eso tenía en su casa una impresionante colección de disfraces. Los tenía de esmeralda, de rubí, de zafiro, de diamante, de plata y de oro. Eran reproducciones casi exactas. Cuando se los ponía, parecían realmente auténticos.

Ya esto había que añadir lo bien que interpretaba la pequeña piedra su papel. Si iba disfrazada de esmeralda, hablaba como las esmeraldas, caminaba como las esmeraldas, se comportaba como las esmeraldas. No había detalle que se le escapara y que la pudiera delatar.

Pero tenía que tener cuidado en una cosa: no podía darle directamente la luz del sol porque entonces descubrirían que no era transparente como las auténticas esmeraldas. Lo mismo le ocurría con los disfraces de rubí, de zafiro y de diamante. Así que sólo se los ponía cuando era de noche o al atardecer. Por el día se disfrazaba de oro o de plata. Aunque con estos disfraces tenía el peligro contrario: si dejaba de darles la luz del sol, dejaban de parecer oro o plata auténticos.

Sin embargo, la pequeña piedra lo tenía todo muy bien controlado.

Y así fue pasando su vida. Nadie se dio cuenta del engaño. Los que la conocían como esmeralda le tenían una gran admiración y aprecio. Y lo mismo ocurría con los que la conocían como diamante, como oro, como zafiro, como rubí o como plata.

Pero un día, estando la piedra tomando el sol disfrazada de oro, un hombre que pasaba por allí quedó deslumhrado con su brillo y la tomó. Al ver que era oro, dio un salto de alegría y fue corriendo a ver a un joyero para que le dijera cuál era su valor. Pero cuando el joyero la examinó, vio que era una simple piedra cubierta con una funda dorada. Entonces el hombre, desilusionado, la tiró por la ventana.

Al caer al suelo, la piedra se rompió en mil pedazos, y sorprendentemente, dejó al descubierto que su interior estaba ocupado por un diamante de gran calidad y de un valor incalculable. Un diamante que nunca había podido salir a la luz porque la pequeña piedra se había empeñado toda su vida en imitar a otras para ser valiosa e importante.

Autor desconocido

Todos en algún momento hemos usado máscaras, actitudes que ponemos delante de nosotros para que los demás no nos reconozcan. Las máscaras pueden ser usadas por cualquier persona, de cualquier estado civil, de cualquier país, de cualquier religión.

Hombres y mujeres nos hemos convertido con el tiempo en expertos en el uso de las máscaras. Sabemos bien cuál usar de acuerdo con los otros y con la situación pero nos olvidamos de mejorar quien realmente somos.

Hay capacidades, recursos, potenciales que sólo te pertenecen y que fueron creados para que tú los pongas en marcha; sin embargo, en muchas ocasiones preferimos usar máscaras, simular y no mostrar nuestro verdadero yo.

- **Máscaras de poder**: son usadas por personas con bajos recursos económicos, que solamente tienen para sus necesidades básicas, pero necesitan convencer a los otros de su poder diciendo: *yo soy amigo de tal, yo soy íntimo del director del banco mundial.*
- **Máscaras de superioridad**: las usan los que necesitan impresionar, demostrar y sobresalir. Por ejemplo, aquellos que llevan su curriculum a todas partes donde van y dicen: *yo hice un master en Harvard, estudié en...*, etcétera.
- **Máscaras de víctima**: son usadas por personas que quieren demostrar que sufren por todos y por todo. Ellos nunca sonríen y son víctimas de un sinnúmero de problemas. Todo les sucede a ellos, nunca podrás igualarlos en fatalidades: *no te imaginas cómo me duele la espalda, y la cintura, y la cadera, y el pie plano...*

Y terminas cada vez necesitando más máscaras para actuar el papel que quieres que otros crean de ti, sin darte cuenta de que estas máscaras terminan ridiculizando tu vida y aprisionan lentamente tus emociones convirtiéndote en un ser dependiente de ellas.

Imagínate que un día vas a una fiesta y te pones una máscara. La usas toda la noche y la pasas bien, pero resulta que cuando llegas a tu casa, estás tan cansado, pero tan cansado, que te acuestas y te olvidas de sacártela. Al otro día, cuando te levantas y te miras al espejo, ¡te asustas! Pero te acuerdas de la fiesta que tuviste. Te quieres sacar la máscara que te pusiste, pero el pegamento que habías usado era tan bueno que no la puedes arrancar... Entonces vas al médico y él te dice: "señor, usted está condenado a vivir con esa máscara, el pegamento que usó es ¡tan poderoso! que nunca más podrá sacársela". ¿Te imaginas yendo al trabajo con esa máscara, mirarte al espejo y verte así? ¿Acaso no sería triste?

Sucede que las máscaras terminan adhiriéndose a tu piel y terminas necesitando más de ellas. Por eso, cuando decides quitártelas y mostrarte ante todos tal cual eres, con tus defectos y virtudes, ahí comienza tu verdadero cambio. A partir del momento en que decides no usarlas más, toda la energía

que consumiste usándolas durante tantos años, ahora la vas a poner en alcanzar tu propósito.

DEL YO A LAS MÁSCARAS

Cuando nacemos, vamos viviendo experiencias que van formando nuestro "yo psicológico", es decir, quiénes somos, nuestra identidad, nuestra personalidad. Ese "yo" o ese "quién soy" es el que nos permite relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

YO	Para relacionarme con	Los otros
		Conmigo mismo

Cuando nuestro "yo" comienza a vivir experiencias doloro-sas, tristes, difíciles de soportar, experiencias que le traen mucha angustia, lo que hace es utilizar mecanismos defensivos para evitar el sufrimiento. A estos mecanismos los llamamos las máscaras del **yo.** Nuestra alma (mente, voluntad, emociones) funciona con el siguiente principio: *busco el placer y escapo del dolor.*

No fuimos creados para el dolor, ni para la muerte, ni para el sufrimiento. Fuimos creados originalmente para la vida. Científicos, a lo largo de la historia, han comprobado este principio en los seres humanos una y otra vez, con distintos términos. Cuando la mente se enfrenta a situaciones difíciles, utiliza mecanismos defensivos para huir del dolor y refugiarse en el pl acer.

De esta manera tenemos el siguiente cuadro:

Problemas => Problemas => Problemas =>	El YO	Reacciona formando síntomas (máscaras del "yo")

Esas máscaras son la parte de nosotros que levanta muros y fortalezas para evitar el dolor. Pueden ser: la droga, el alcohol, el sexo, las pesadillas, la mentira, etcétera.

YO	Relaciona los síntomas (máscaras del YO)	Sentimientos (paranoia, miedos, ira)	Construimos un "Yo aprendido"

Es con ese "yo aprendido" con el cual nos relacionamos, es el que mostramos, el personaje que intentamos ser aun cuando esa no sea nuestra verdadera identidad.

Muchas veces esas máscaras son lo opuesto a lo que nos ha pasado. Por ejemplo: una persona es maltratada en su infancia y levanta máscaras de violencia.

O tiene inseguridad y levanta una máscara de control sobre todo y todos. O una persona ha vivido en inseguridad y levanta máscaras de persecución.

Supongamos que soy abusado sexualmente y sufro el sentimiento de dolor y humillación de no poder controlar la situación ni mi cuerpo, entonces, experimento impotencia y este "yo herido" formará una máscara.

- Si mi "yo" en sus primeros años recibió constantes descalificaciones, humillaciones, rechazos, así será la manera en que se originará la baja estima.
- Si mi "yo" recibió dobles mensajes durante mi infancia y todo era motivo de desconfianza, formará una personalidad paranoica o desconfiada.
- Si mi "yo" recibió castigos frecuentes y/o falta de límites, su máscara será de tendencia psicópata.

Y así, la lista podría seguir hasta el infinito con cientos de enfermedades mentales conocidas y otras tantas que no conocemos.

Pero sí me gustaría que recuerdes este principio: **debo buscar la raíz, no el síntoma o "máscara"**. Yo puedo "hermosear" esa máscara, controlarla, aun tratar de taparla, pero si no sano la raíz, siempre sufriré. Por ejemplo: castigo físico (raíz) = baja estima, odio, pesadillas (máscaras).

LO QUE NO SE VE DETRÁS DE LAS MÁSCARAS

a) El rechazo: el rechazo es la puerta abierta para muchas clases de máscaras. Se origina muchas veces desde el mismo vientre y opera en la criatura dañándola.

Estas son algunas consecuencias de las máscaras construidas a partir del rechazo:

- **Detenimiento del crecimiento espiritual y emocional**: hay gente que ha quedado estancada en la edad en la que fueron rechazados. Los psicólogos dicen que si fuiste dañado profundamente en una edad emocional, quedas detenido emocionalmente en esa área y a esa edad. Y

uno dice: *estás actuando como una criatura.* ¡Yes cierto! Porque quedaron detenidos en la edad del rechazo.

- **Daños en el cuerpo físico**: se crea una puerta abierta para la amargura, la artritis y las enfermedades que paralizan.
- **Conservación de un espíritu crítico**: las personas que fueron rechazadas tienen tan baja su autoestima o tienen tantos sentimientos de inferioridad que constantemente están denigrando o destruyendo a los de su alrededor. Alguien que siempre denigra a los demás tiene una raíz de rechazo. Tenemos que verlos como víctimas que están quebrantados. No te enojes con los que te rechazan.
- **Sentimiento de dolor y rechazo por otros**: son las personas que tienen celos y envidia cuando otros prosperan.
- **Temor a las relaciones interpersonales**: ¿conoces a gente que tiene un profundo temor a las relaciones interpersonales? No se pueden involucrar con otros porque el miedo al rechazo los ata, porque todo les suena a rechazo. Estas personas van a atacar a quienes lideran porque van a tomar la imagen de su papá o su mamá y van a proyectar en ellos ese problema, lo ven a través de esa lente. Atacan a otras personas antes de ser rechazados, para sentir que sobreviven. Manipulan hasta que digas: *te rechazo* (muchas veces tienes ganas de hacerlo), y van a intentar que lo hagas en público para que tú aparezcas como el malo. Por eso es gente que está en soledad y su autoestima es muy baja.
- **Recuerdo permanente de los errores de los demás**: ante la primera oportunidad, los traerán a la memoria. Son controladores de las situaciones alrededor de ellos, hablan, hablan y hablan, pero no pueden involucrarse con sus propias vidas.

La ausencia de las figuras paterna o materna, la falta de cariño, contención, afecto también inciden negativamente en las emociones de la persona que está creciendo, y estos factores generan un alto número de personas en riesgo. Recordemos que quien reiteradamente fue rechazado tiende también a rechazar a los otros y a sí mismo. Revisemos algunas estadísticas.

- 66% de los suicidios entre los jóvenes de los Estados Unidos ocurre en los hogares sin padre.
- 90% de los niños sin hogar y fugitivos viene de hogares sin padre.
- 85% de los niños que exhiben desórdenes de comportamiento viene de hogares sin padre.
- 80% de los violadores motivados por la ira mal dirigida viene de hogares sin padre.

- 71% de quienes dejan la escuela secundaria antes de graduarse viene de hogares sin padre.
- 75% de los pacientes adolescentes en los centros de abuso de sustancias viene de hogares sin padre.
- 70% de los menores de edad que están en las instituciones, proviene de hogares sin padre.
- 85% de los jóvenes encarcelados se crió en un hogar sin padre.

b) La inseguridad interior. La inseguridad interior puede deberse a varios factores:

- **Tener mucha imaginación**: si posees una gran imaginación, serás capaz de desarrollarla a tu favor o en tu contra. Cuando hay inseguridad comienzas a pensar que algo malo te ocurrirá o que harás el ridículo frente a todos, etcétera. Necesitas identificar si tu imaginación está volando por demás y te está llevando a boicotearte para no alcanzar los resultados que te propusiste.

  Para reconocerlo, puedes responder fácilmente a la siguiente pregunta y reflexionar:
  ¿Has tenido pensamientos obsesivos sobre un tema que después no se cumplieron de la manera negativa que los pensaste'? Por ejemplo: estudiaste para un examen, pensaste que te ibas a olvidar todo, pero finalmente no fue así.

- **Crecer en una familia insegura**: es de esperar que si creces en una familia insegura adoptes esta manera de vida. Un claro ejemplo son esas madres sobreprotectoras que le gritan la palabra *cuidado* a sus hijos una gran cantidad de veces al día: *cuidado con esas amistades, cuidado al cruzar la calle, cuidado que hace frío, cuidado que viene tu padre, cuidado que...* Como consecuencia de este tipo de advertencias permanentes, no es extraño que la persona esté a la defensiva pensando que en cualquier momento algo malo puede sucederle.
- **Haber sido descalificado**: ser calificado o descalificado es muy importante, sobre todo los primeros años de vida, cuando la opinión de nuestros padres quedará marcada a fuego en nuestro interior. Su mirada y sus opiniones acerca de lo que hacíamos pasarán a ser luego una gran influencia sobre nuestra valoración de nosotros mismos. Es muy frecuente que la persona que comete un error y es duramente juzgada por lo que hizo, piense que ella misma es un error, cuando en realidad sólo ha cometido un error y esto no determina toda su personalidad.

Haber sido herido: cuando somos decepcionados en el área de los afectos, se activa la inseguridad. Por ejemplo, una mujer o un hombre que fue abandonado por su pareja, luego no desea volver a tener otra relación o le cuesta volver a creer y a confiar íntimamente en alguien.

Estas son algunas consecuencias de la inseguridad interior:

- **Bloqueo del potencial**: una persona insegura, al bloquear su capacidad de correr riesgos, obstruye todo lo bueno que puede alcanzar.
- **Transformación en una persona cerrada**: las personas inseguras son cerradas de carácter, pobres en sus relaciones interpersonales, agresivas e hirientes al hablar. Hay quienes tienen sabiduría en un área pero son torpes en otras, quienes saben hacer dinero pero que no saben tratar con otras personas. Cuando alguien es inseguro maltrata a la gente, especialmente a quienes lo aman, y trata bien a quienes lo maltratan. Cuando caminas seguro no necesitas agredir a nadie para demostrar o simular poder porque ya sabes bien quién eres.
- **Bloqueo para el aprendizaje**: las personas inseguras no escuchan consejos ni se dejan enseñar por nadie. No les gusta aprender, creen que todo lo saben y caminan por la vida con orgullo.
- **Impedimento para la toma de decisiones**: si eres inseguro, le otorgarás a otros el poder sobre tus decisiones. Las personas inseguras permiten que otros decidan por ellas sobre cualquier aspecto. No toman siquiera decisiones pequeñas sin consultar, como por ejemplo: *¿cómo me queda?*No son dueñas porque tampoco quieren ser responsables por el resultado, entonces prefieren delegar el poder y de esa manera se aseguran no equivocarse.
- **Imposibilidad de obtener logros**: si no corres riesgos tampoco gozarás el placer de un logro. Y al quedar estancada tanta energía sin ser usada, el resultado es frustración, insatisfacción, sentimientos tales como: *nunca voy a lograr nada.* Como contraparte de esto, si vas asumiendo responsabilidades y vas logrando pequeñas metas, estas te alentarán a ir por logros cada vez más grandes.

  Existe una meta, un sueño, un propósito que no puedes abandonar: tu vida. Y dispones de una palabra, sencilla y gratis: confianza; que cuando comiences a aplicar a tu vida, te devolverá multiplicado el tiempo perdido. Pero lo principal es que comenzarás a mejorar y a avanzar a pasos agigantados. Cuando quites las trabas que te impusiste a ti mismo y adquieras mayor seguridad, no vas a esperar más que sea el otro el que te haga el mejor regalo, que los otros sean

los que te feliciten, sino que serás tú quien se ocupe de obtener lo mejor para ti mismo.

Lo que antes tardabas meses en resolver, ahora con confianza, certeza y convicción te tomará solamente un momento, y podrás de manera rápida ordenar tus pensamientos e inmediatamente accionarás. La confianza trae consigo misma dos elementos insustituibles: determinación y seguridad.

- Confianza y seguridad te darán entendimiento para resolver cada problema.
- Confianza y seguridad te harán tomar el camino más corto para llegar a destino.
- Confianza y seguridad determinarán que aprendas a cuidarte a ti mismo.

Confianza y seguridad van juntas, una se alimenta de la otra, no pueden vivir separadas, y ambas te acercan a tu destino.

Durante años almacenamos creencias erróneas: *lo de afuera no es lo importante, sólo lo interior.* Pero hoy sabemos que nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestro aspecto físico nos abrirán las mejores oportunidades de oro o las cerrarán. Nuestro cuerpo va con nosotros en la realización de nuestro propósito. Por todo esto: cuídate, premíate y regálate. Y si los demás también lo hacen, bienvenido sea, pero tú ocúpate primero de ti mismo... Y no te olvides: ama a tu prójimo **como a tí mismo**. La gente segura sabe cuidarse a sí misma.

Aquellos que alguna vez hicieron historia o cuyos nombres trascendieron países no lo alcanzaron por empatia o privilegios o emoción, sino porque trabajaron eficazmente en el diseño y el alcance de sus objetivos y desarrollaron la fe necesaria para perseverar hasta el final. No se conformaron con los *casi: casi lo logro, casi lo alcanzo, casi se me da...* Ellos se concentraron en su objetivo y nadie pudo desenfocarlos.

Con confianza, certeza y convicción nadie podrá impedir que llegues a la cima. Aquellas palabras de fe que salgan de tu propia boca, aquellas que crees que en tu propia mente tocarán las fibras más íntimas de tu ser, se harán carne y luego una realidad en tu vida.

El problema de muchas personas es que siguen el patrón de vida de muchos otros, pero no saben adonde van a llegar. Personas que anhelan construir pero no se animan, quieren soñar pero sienten que no están capacitadas, quieren correr pero sienten sus piernas inmovilizadas.

Nunca nadie alcanzó el éxito sin entusiasmo. La intensidad con la que lo vivas y te empeñes en lograrlo es lo que marcará si es grande o no. La potencia

de tu sueño hará que sientas correr la sangre por tus venas. Tus sueños te harán sentir vivo, darán rumbo a tu vida y te harán desarrollar confianza.

Es la confianza la que te mantendrá en acción aun en momentos de crisis y de error. El poder ver tu sueño terminado te garantizará luchar hasta alcanzarlo. Si hoy estás dispuesto a concentrarte en tu meta, tu fe te habilitará a llegar a lo más alto de la cima.

Lo primero que te sucederá desde el momento en que te capacites para triunfar es que pasarás de ser una persona productiva a una persona con estima. Y habrá cambios notables en tu vida y en la organización de la misma:

1. Lo que no funcionaba, comenzará a funcionar.
2. No dependerás afectivamente de nadie para llegar al objetivo.
3. Comenzarás a declarar públicamente tus sueños, y no tendrás vergüenza de ellos.
4. Hablarás, te pararás y actuarás como si ya fueses un campeón; sin importar que estés en el comienzo de la recta, accionarás como si ya tuvieses el premio.
5. Aplicarás el principio de la asociación, y lo mejor se añadirá y se unirá a tu propósito; y lo que no sirve quedará en el camino.
6. Serás un mejorador y todo lo que pase por tus manos será renovado y exitoso.

Quienes emprendan esta búsqueda estarán en el camino correcto para llegar a ser los mejores líderes, políticos, empresarios, maestros, deportistas, analíticos, que el mundo haya conocido. Cuando tú eres el mejor en tu ámbito, estás calificado para pasar al próximo nivel, a tu próxima promoción, hasta llegar al punto en que las puertas estén abiertas antes de que las golpees.

CON LA CARA AL VIENTO

Ya es tiempo de aprender a vivir confiando en uno mismo, sin máscaras, dejando de representar un sueño y un destino que no es el nuestro. Quizá estás por llegar a la cima de tu meta y esa máscara que te tapa la visión no te deja ver lo próximo que estás y los cambios que puedes hacer para estar mucho más cerca.

Vuelve al plan original, recupera tus sueños, tus metas, los objetivos que una vez te pusiste, vuelve a descubrir tus gustos, tus preferencias, es tiempo de pensar qué es lo que alguna vez te gustó hacer y luego abandonaste en tu búsqueda por ser aceptado por los otros. ¿Qué es lo que te hace sentir seguro y en paz contigo mismo? Y una vez que vuelvas a encontrarte, toda tu eficacia, tu

efectividad y tu seguridad serán puestas en marcha. Benjamín Franklin decía: *No escondas tus talentos, pues están para ser aprovechados. ¿Por qué habríamos de poner un reloj de sol a la sombra ?*

Tus recursos son ilimitados, sólo que hasta hoy una simple máscara te obstaculizaba la visión, pero depende sólo de ti removerla. Ya te costó mucho trabajo, déjala de lado, y comienza a conocerte a ti mismo. Recobra la confianza en tus sueños, y camina con seguridad. En palabras de Ulrico Kohlmeier: *Lo único que lamentarás mañana son las cosas que no has hecho hoy.*

- **La gente segura resuelve problemas**: la seguridad te hará enfrentar las situaciones difíciles antes que huir de ellas. Cuando tienes seguridad interior te atreves a resolver problemas, a arriesgar alternativas y soluciones. Pierdes el miedo a equivocarte. La seguridad actúa clarificando tus pensamientos y elimina toda confusión.
- **La gente segura se cuida a sí misma**: la seguridad hace que te respetes y te quieras. Las personas seguras se cuidan y se valoran haciendo lo que es mejor para ellas en el cuidado de su integridad emocional, física y espiritual. Cuídate y ámate porque la seguridad se reflejará en tu cuerpo y en su cuidado. La primera seguridad que debes tener es acerca de tu valor.
- **La gente segura es proactiva**: ser proactivo es ver anticipadamente las soluciones y anticiparse accionando. La gente pasiva no hace nada; la reactiva es la que reacciona frente a un estímulo pero la proactiva hace todo por iniciativa propia. Los proactivos no necesitan que nadie los salude, los felicite, los premie, los estimule, los convenza o los movilice, sino que actúan y se mueven por decisión propia. Y esta gente se mueve por fe, convicción y confianza interior. La fe no se negocia, ni se hereda, ni se recicla; se renueva cada día y crece segundo a segundo y tiene un generador de luz propio: tú. Así que evita las preocupaciones, no te anticipes. Usa la sabiduría en la administración de tu tiempo.
- **La gente segura es protagonista**: el 99% de fracasos corresponde a personas que tienen el hábito de excusarse. Cuando renuncias a todas las excusas, entras en control de tu vida. Puedes ser una persona segura si comienzas a hacerte cien por cien responsable de tu vida y decides qué pensar, qué sentir, qué hacer. Nadie dirige tu vida, sólo tú.

LIBERÁNDONOS DE LAS MÁSCARAS

Lee detenidamente este cuento de Kalil Gibran...

Había una vez, un hombre que había hecho siete máscaras y las usaba permanentemente. Un día entraron ladrones a su casa y robaron todas ellas. El hombre, desesperado, comenzó a seguirlos gritando: "ladrones, ladrones, devuelvan mis máscaras, no se las lleven...".
Los ladrones corrían, corrían y el hombre los seguía por toda la ciudad. Y en un determinado momento, los delincuentes se encontraban trepando un edificio y cuando este señor que había sido robado levantó su rostro para verlos, por primera vez los rayos del sol pegaron en su cara, y por primera vez empezó a sentir el calor del sol.
Y ese hombre que hasta hacía unos instantes lloraba por sus máscaras, comenzó a gritar: "ladrones, benditos ladrones que me han robado mis máscaras".

a) Si no puedes solo, busca ayuda. Los psicólogos sabemos que desde que una persona tiene un problema hasta que busca la primera ayuda pasan por lo menos ¡tres o cuatro años! Imagínate cuántos años de matrimonio con peleas, con máscaras, con rechazos... años y años y luego buscan ayuda.

Recuerdo una pareja en la que la mujer tenía *vaginismo,* es decir, no podía ser penetrada sexualmente porque los músculos de su vagina, inconscientemente, se contraían e impedían la penetración. Pasaron quince años teniendo relaciones como podían, manteniéndolo en secreto por la vergüenza que les ocasionaba decirlo. Cuando decidieron tener un hijo me buscaron para una consulta y, conturbación, me contaron su situación. Analizamos la raíz y la mujer contó el abuso sexual de su papá que nunca había hablado con nadie. En esas dos horas sanó su raíz de abuso y quitó su máscara (el vaginismo). Pudieron disfrutar de su vida sexual y tener su hijo, plenos los dos... Me escribieron hace poco para agradecerme la ayuda. Yo me quedé contento por el logro, pero triste pensando en esos quince años de sufrimiento. ¡Cuántos más, en vez de vivir una vida plena, están sobreviviendo por no buscar ayuda!

b) Rompe con tu propio peso. ¿Por qué es tan difícil cambiar? Te lo voy a explicar.

Todo conflicto trae angustia. Esa angustia es la que nos hace sentir mal, la que nos hace buscar ayuda, pero todo conflicto trae también lo que conocemos como **beneficios secundarios de la enfermedad**. Por ejemplo: supongamos que tengo depresión; eso me angustia, pero también me trae beneficios: no trabajar, que me cuiden, que me mimen, no hacerme cargo de nada, autocompasión, etcétera. Y sucede que cuando mis beneficios son más grandes que mi angustia, **querré cambiar sin perder mis privilegios**.

La pregunta a hacernos es: ¿qué pesa más, la angustia que siento o los beneficios que obtengo de permanecer en ese estado? De acuerdo a la respuesta, serán los cambios que pongamos en marcha o no.

Muchas veces esperamos tocar fondo porque sólo cuando la angustia nos supera es que de verdad cambiamos, es que de verdad estamos buscando ayuda.

c) Cree que puedes cambiar. A nadie se le ha dado una actitud inalterable. Tú puedes cambiar, pero depende de ti. Decide ahora cómo quieres encarar la vida y desarrolla esa clase de actitud. Una nueva actitud no ocurre por sí misma. Debes desarrollarla, y cuanto antes empieces, mejor.

Algunas personas se esconden detrás de la excusa de que no pueden cambiar: *he sido así desde niño, y no voy a cambiar ahora.* Falso ¡Nunca es tarde para cambiar! El cambio es indispensable para el crecimiento. Si dejas de cambiar, dejas de crecer. Y si dejas de crecer, ¡estás en problemas! ¿Sabes cómo se llama al árbol que dejó de crecer?: "muerto". No es diferente con respecto a la gente. Cuando dejan de crecer empiezan a morir.

Algunas personas dejaron de crecer hace años. Puede que no los enterremos hasta que dejen de moverse, pero realmente murieron hace muchos años.

Soltar las máscaras es un desafío posible.

Acompáñame a leer la historia *El halcón que no volaba...*

El rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.
Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero no sabía lo que le sucedía al otro; no se había movido de la rama desde el día de su llegada al palacio, a tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí.
El rey mandó a llamar a sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió. Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el pájaro continuaba inmóvil. Difundió al final el problema entre todos sus subditos, y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente en los jardines.

Traedme al autor de ese milagro, dijo. Enseguida le presentaron a un campesino. "¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?"

Entre feliz e intimidado, el hombrecito sólo explicó: "No fue difícil, su Alteza: sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta de que tenía alas y se largó a volar".

Para reflexionar:

- ¿Sabes que tienes alas?
- ¿Sabes que puedes volar?
- ¿A qué estás agarrado?
- ¿De qué no te estás pudiendo soltar?
- ¿Qué está esperando tu rama para romperse?
- ¿Quién o qué la puede cortar?
- ¿Cuáles son las razones que hoy te impiden levantar vuelo?
- ¿Identificas aquellas máscaras que no te permiten creer en vos? Ahora que lo hiciste, permíteles que se caigan.

Y una vez que las hayas respondido, recuerda: *no puedes descubrir nuevos mares a menos que tengas el coraje de perder de vista la costa.*

No autoboicotearme
es mostrar mi yo verdadero.

TRAMPA 11:
pensar "*yo no tengo nada para dar*"

"Todos los seres humanos están
capacitados para el amplio
desarrollo de su inteligencia,
apoyados en sus capacidades
y su motivación."
Howard Gardner

Tan importante como cuidar nuestro mundo interior es cuidar nuestras relaciones y la forma en que nos conectamos con quienes nos rodean. Pero ¿por qué es tan importante cuidar nuestras relaciones con otras personas? Simple, porque, como dice Richard Davison: *Todas nuestras emociones son sociales.*

Son nuestras interacciones sociales las que van moviendo nuestras emociones constantemente. La interacción con otras personas en un determinado ambiente puede hacer que tus emociones cambien. Tus neuronas van captando todo lo que pasa a tu alrededor y esto modifica tu biología, tus emociones.

Es por ello que dedicaremos esta sección a revisar las habilidades que están dentro de nosotros y cuáles son las que debemos desarrollar para enriquecer nuestro mundo interior y exterior, teniendo en cuenta la inteligencia interpersonal y emocional desde un punto de vista práctico.

La gente no me reconoce por como soy yo sino por cómo se siente cuando está conmigo.

INTELIGENCIA INTERPERSONAL. MI YO SOCIAL

Hoy en día, la neurociencia no ha hecho más que afirmar lo *sociable* de nuestro cerebro, el cual está constantemente atraído a crear enlaces con otros y a crear redes nerviosas con las personas con las que nos relacionamos. Sonrisas, miradas cómplices, dar, recibir, una serie de hábitos que te permitirán realizar conexiones de oro, extenderte por más, desarrollar tu mundo exterior, y lograr un poder de convocatoria extraordinario.

Las pequeñas cosas atraerán a las grandes y la importancia y la gratificación de ayudar a los demás harán que tanto el que da como el que recibe se sienta más importante. Verse y sentirse bien, por dentro y por fuera, hará que a través de tu "yo social" logres todos tus objetivos. Y para que ese yo social pueda interrelacionarse con los otros sabiamente, necesitará actuar con conocimiento de lo que los otros "yo" buscan y necesitan.

Estas son algunas técnicas sencillas que necesitamos conocen

a) **La importancia de que el otro sepa lo importante que es**. El hombre está creado para conectarse, para establecer vínculos y relaciones significativas con los otros. Platón ya calificaba al hombre como un ser político, necesitado de una red civil y social.

Ser importante es una de las necesidades humanas más vitales. Sentirse valioso, sentirse importante es aun más significativo que una necesidad fisiológica. Yo puedo tener hambre, ingiero un alimento y quedo satisfecho, porque esa necesidad ya fue suplida. Pero ser importante es una necesidad que llevamos todos los seres humanos a lo largo de la vida; todos necesitamos ser apreciados, reconocidos.

Estadísticamente, una de las razones fundamentales por las cuales una mujer deja a su pareja no es el maltrato, ni la falta de dinero, ni la incomunicación, sino la falta de aprecio por parte de su pareja.

Según Goleman, nosotros como personas nos creamos los unos a los otros. Necesitamos decirle al otro lo importante que es para nuestra vida. Muchas veces, carecemos de la empatia necesaria para darnos cuenta de qué es lo que necesita el otro, bloqueamos sus necesidades y nos convertimos en autistas emocionales.

Tienes que aprender a escuchar y a sentir lo que le pasa a la otra persona ya que eso va a abrir canales al diálogo y va a generar una sincronización entre tú y ese otro. Pero sobre todo, es importante que logren una empatia mutua porque además de que se van a sentir bien los dos, va a haber una *validación de alta intensidad,* como dice Goleman. Esta validación va a producir cambios significativos en ambos y un gran fortalecimiento de tu autoestima.

b) Sonreír. Tienes que reírte más y sonreír más. La sonrisa te abre puertas, es un poderoso transmisor de energía, destierra el aburrimiento y despierta la creatividad.

La gente amargada no puede ser creativa. A nadie le gusta estar con alguien pesimista. El cerebro humano prefiere las caras felices. La sonrisa es la forma más rápida de acortar las distancias entre dos cerebros y la forma más fácil de que entren en sincronía, sostiene Goleman.

Fruncir el ceño es una expresión negativa con la que decimos: *no me gustas, estoy juzgando la manera como le vistes, como te mueves y como hablas.*

En las empresas, cuando entrenan a los empleados de atención al cliente les enseñan a sonreír, porque la sonrisa predispone al otro a sonreír contigo y disminuye así el grado de nerviosismo, ansiedad y queja.

Cuando alguien nos sonríe, lo que está haciendo es transmitirnos un mensaje de aceptación, lo que al mismo tiempo hace que nos sintamos más seguros de nosotros mismos. ¡Practica sonreír más seguido!

Existe un fenómeno llamado "la neurona espejo" que nos hace imitar la conducta, las reacciones o la posición corporal del otro. El sonreír indica que no soy un peligro para ti, con mi sonrisa te estoy mostrando que estoy contento de verte. **Los encuentros con sonrisas duran más, tienen más ritmo y siempre aportan resultados positivos.**

Debemos mostrar una sonrisa aunque muchas veces no tengamos ganas. Si le das una orden a tu cara, tus sentimientos también responderán, porque tu cuerpo y mente se relacionan íntimamente. Si le ordeno a mi cara que se sonría aunque no tenga ganas, un poquito más adelante resurgirá la emoción de la alegría de manera genuina.

c) Mirar a los ojos. He visto a muchos amigos que mientras alguien les habla, miran para otro lado. En estos casos, la persona que habla seguramente no se sentirá atendida, ni reconocida, ni importante. Tus ojos deben estar puestos en el otro y debes escuchar qué tiene para decirte. Mirar a los ojos del otro demuestra que estamos siendo buenos oyentes y eso hace que podamos entender mejor y unirnos más con la persona a la que escuchamos. La escucha completa maximiza la sincronía fisiológica, de modo que las emociones se alinean. Goleman sostiene que prestarle más atención a alguien intencionalmente puede ser la mejor manera de propiciar el surgimiento de la afinidad.

d) Aprender a usar el nombre de las personas. A veces no es fácil aprender todos los nombres, pero debes repetirlo varias veces, y si es necesario, relacionarlo con algo para retenerlo. Al mencionar su nombre, la persona

tomará mucho más en cuenta lo que le estás diciendo y no lo olvidará, porque el mensaje estará dirigido hacia ella. Al anteponer el nombre de la persona cuando le dices algo, esta se sentirá cuidada, querida, y captará aquello que le quieres decir.

e) Utilizar empatía. La empatia es la capacidad de sentir en un contexto común lo que un individuo diferente puede percibir. Nos permite reconocer y entender las emociones de los demás y sus motivaciones.

Hoy en día hemos perdido la capacidad de sentir con el otro, de comprender, podemos encontrarnos con personas psicópatas. El psicópata es una persona normal, que trabaja o estudia pero que no siente culpa ni angustia; puede insultar, manipular, descalificar y no experimentar el más mínimo sentimiento, porque ha perdido la capacidad de conectarse con sus emociones y mucho menos puede "sentir con el otro". También tu empatia va a ayudarte a reconocer a los psicópatas y a otras personas que vengan a llenar de toxicidad tu vida.

Recuerda que aunque te encuentres con personas que posean opiniones diferentes a las tuyas, les tienes que mostrar respeto, escucharlos, prestarles atención y eso mismo te será devuelto. Cuando ellos vean tu interés por sus opiniones, contarás con el tiempo necesario para expresar las tuyas.

Por ejemplo, cuando te encuentres almorzando con tus compañeros de trabajo o en una charla con tus amigos de la facultad, recuerda que no eres un conferencista que habla a un público que sólo escucha. En general, cuesta mucho decirle algo a una persona que habla sin parar. Pero hay miles de estos casos, por eso, piensa si no eres uno de ellos.

Cuando compartas tus experiencias recuerda que son sólo eso, tus experiencias. Por eso a veces, para desarrollar amistades sanas tienes que aplicar la inteligencia y dejar de hablar de ti mismo para escuchar al otro. Todos necesitamos contar nuestras propias experiencias.

Si sabes ponerte en el lugar del otro la gente te abrirá su corazón, confiará en ti y recíprocamente tu confianza en ti mismo aumentará. No hay nada más lindo para una persona que sentir que alguien lo conoce, que se puede revelar y el otro logra captar su esencia. Stephen Covey dice: *primero, trata de entender al otro, después trata de hacer que te entiendan a ti.*

f) Ayudar a los otros a cumplir sus sueños. Cuando ayudes a otros a cumplir sus sueños, tendrás una doble recompensa: la enorme satisfacción de haber ayudado a otros y la de haber ganado un amigo.

Este punto también puede enriquecer y potenciar grandemente la vida de una pareja. Un ejemplo negativo pero muy frecuente es el caso del hombre que

le dice a la mujer: *¡ayúdame, ahora deja de estudiar para cuidar a los chicos, así yo puedo estudiar!, ¡y ahora ayúdame porque tengo que salir a trabajar!,* y exige que sea la mujer la que siempre apoye, y ¡los sueños de ella no participan!

Las parejas inteligentes se ayudan mutuamente, no compiten. Saben cuál es el sueño del otro y se habilitan, hacen algo para que su compañero lo alcance.

g) Ser generoso. Generoso no sólo es una palabra de connotación económica sino que debemos ser generosos en compartir expresiones. *Buenos días* o *¡BUENOS DÍAS!* es la misma frase pero se interpretará como un simple saludo obligatorio mientras que la otra se entenderá como una verdadera expresión de deseo hacia el otro.

Hay estudios hechos para medir el *trabajo emocional* de un grupo de enfermeras que dieron como resultado la afirmación de que cuando alguien hace que otra persona se sienta bien, mejor se siente ella misma.

Lyndall Strazdins afirma que mientras más sentimientos positivos generes en una persona, mejor te vas a sentir. Sé generoso en lo que digas, en tu expresión, en tu energía con la gente y esto puede levantarte el ánimo. Que tu próximo saludo sea: *¡que tengas un excelente día!*

h) Dar. Un ejercicio que puedes hacer es pensar qué es lo que está necesitando la persona que está frente a ti, qué tienes para darle. Dar es poderoso, pero más fuerte es dar lo que el otro está necesitando. Por ejemplo, un padre podría plantearse: *¿qué necesitan mis hijos? Yo creo que les doy "todo". Pero, ¿es realmente lo que ellos necesitan?*

Pon en práctica la ley de la siembra y la cosecha. Todos tenemos semillas que están esperando ser sembradas, no te prives de la posibilidad de dar. Siempre serás recompensado, y si sabes dar tus graneros serán abundantemente llenados.

i) Cuidarse, cuidando el aspecto físico. Si no te cuidas estarás enviando este mensaje: *si yo no me cuido no te puedo cuidar,* y la gente busca ser cuidada. Realmente cuesta muy poco mantener el aseo personal y presentarnos con la ropa planchada y el cabello peinado. Cuida tu aspecto. Tu vestimenta, tu cabello, tus dientes, tu peso, etc., es lo que la gente ve y conoce de ti. Recuerda que tu apariencia habla de ti.

Dentro de los primeros cuatro minutos de un encuentro, una persona se forma el concepto de otra. En ese breve tiempo que tienes para presentarte, sabrán si están frente a alguien con o sin estima.

j) Conectarse con gente nueva. Estar siempre con el mismo grupo producirá una sensación de incomodidad y quizá, debido a la rutina, sentirás que te falta algo: conocer gente nueva. Lo que sucede es que el ser humano, como dijimos antes, está hecho para tener una vida social activa e ir expandiendo sus redes emocionales. Lo que necesitas es conocer gente nueva, generar nuevos vínculos.

Si deseamos que nuestro mundo social sea enriquecido, debemos animarnos a abrir nuestro "círculo" social y aprender a conocer y aceptar nuevas amistades. Si queremos vencer nuestras propias trabas y aprender a comportarnos de manera más social debemos enriquecer nuestra red de relaciones interpersonales.

k) No ser siempre el protagonista de los encuentros.

Cuando un amigo nuevo llega al grupo, deja de ser siempre el protagonista, e intégralo como te hubiese gustado que lo hagan contigo. Si quieres desarrollar y cuidar tus amistades, deja que ellos hablen de sí mismos, pregúntales acerca de sus sentimientos, de su familia, de sus amigos, de sus posibilidades, de sus sueños, cómo anda su vida.

Cualquiera diría que esto debe surgir naturalmente, pero no siempre es así y por eso necesitamos practicarlo.

l) Conexiones de oro. Llamamos conexiones de oro a lo que comúnmente se designa como contactos. Tu agenda no tiene que estar llena de números telefónicos sino de contactos, conexiones de oro que son relaciones en las que sembraste en algún momento, personas en cuyo banco emocional tú has hecho un depósito.

Cada persona que conoces tiene que llevarse una buena impresión de ti, porque de ese contacto puede venir una solución, una respuesta, una salida. Una conexión de oro es una persona que te aparece de la nada y tiene llaves para abrirte puertas laborales, personales, familiares. No es tu mentor, porque no te forma simplemente es alguien que viene con una llave de oro y te abre la puerta que tú no podías abrir.

Tienes que aprender a tratar bien a la gente, porque el que hoy está a tu lado, mañana puede ser una conexión de oro.

m) La llave de la convocatoria. El poder de convocatoria no nace de la noche a la mañana, no es una receta mágica ni instantánea, sino que es la sumatoria de hábitos de inteligencia interpersonal. Utilizando la suma de estos

principios, vas a convocar, vas a atraer. Las personas van a querer comprar el producto que estás construyendo, porque verán en ti una persona de éxito.

Confianza, seguridad, convicción, integridad y actitud son condiciones necesarias para poder aumentar nuestro poder de convocatoria y liderazgo. Recuerda que un lide-razgo socialmente inteligente comienza con estar absolutamente presente y en sintonía con el otro.

INTELIGENCIA EMOCIONAL MI YO INTERIOR

La inseguridad, la falta de estima hacia uno mismo suele ser un obstáculo para que "mi yo interior" se desarrolle y se eleve a lo grande. *Algún día...* Algún día podrás hacer grandes cosas, eso es más que seguro. Pero... ¿estás haciendo algo para ese *algi'in día...}* ¿Te estás preparando, o sólo dejas que tus emociones decidan cómo te vas a sentir? Ese *algún día...* debe ser transformado, ese *algún día...* tiene que ser hoy.

Tu estima tiene que ser de piedra, tus creencias erróneas deben ser refutadas, y necesitas alejarte del camino del autoboicot. Tienes que estar convencido de que tu yo interior y tu confianza no podrán ser alterados por lo que los demás digan de ti o por las trabas que hayas decidido ponerte a ti mismo en el pasado.

Un estudio realizado por *The Consortium for Research on Emolional Intelligence in Organizalions,* afirma que nuestro Cociente de Éxito se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales.

La inteligencia emocional es la capacidad de relacionarme con los que amo y conmigo mismo. Todas nuestras decisiones son emocionales, y nuestras emociones salen de nuestras creencias. Según lo que creo, será lo que decido.

Las personas que poseen inteligencia emocional investigan su propia vida.

Tienes que ser un detective de tu propia vida. Las personas inteligentes, antes de hacer un planteo, buscan en su interior para saber por qué piensan lo que piensan y sienten lo que sienten. Por ejemplo, si un celoso en lugar de decirle a su pareja: *¡no le vistas así!, ¡no hables con tal persona!, ¡no vayas a ese lugar!,* etcétera, fuese su propio detective interior diría: *¿por qué tengo celos?, ¿no tendrá algo que ver conmigo?, ¿no será producto de mi inseguridad?, ¿no tendrá que ver con el miedo de repetir la historia de infidelidad que vi en mis padres ?*

Este tipo de preguntas son de personas inteligentes. En otro ejemplo, una persona que quiere controlar con gritos o imponerse debería investigar: *¿por qué soy autoritario?, ¿poiqué tengo que gritar?, ¿esto... tendrá algo que ver con mi inseguridad?, ¿será porque vi a mi mamá que siempre cedía y no quiero hacer lo mismo?*

En lugar de buscar en el otro, la gente inteligente mira hacia adentro porque sabe que las trabas emocionales se las pone uno a sí mismo. No le piden al otro que cambie, se investigan ellas mismas porque su anhelo es la mejora continua y el crecimiento. Por eso estamos tratando este tema, para crecer, para superarnos.

UNA MIRADA INTELIGENTE

Estar bien y vernos bien es una relación de consecuencia. Una cosa produce la otra. Pero ¿cuál de estas etapas sucede primero? ¿Primero el huevo o la gallina? En realidad, si estás bien vas a sentirte bien y luego vas a verte bien. Déjame contarte más de qué se trata este juego de palabras...

No existe persona sobre esta tierra que no desee verse bien, y para ello hay un camino que tienes que recorrer desde adentro... No hablamos de verse bien de una forma superficial, sino de verse bien uno mismo y estar conforme con su físico y apariencia. El verte bien se relaciona con tu mirada de las cosas, con tu perspectiva, se trata de entender desde dónde te miras: ¿desde la confianza o desde la inseguridad? De esta forma comprendemos en qué espejo nos estamos mirando.

Bill Copeland señala: *Te has desecho de la mayoría de los obstáculos al éxito cuando conoces la diferencia entre movimiento y dirección.* A lo que podemos agregar: cuando sabemos lo que somos y lo que estamos llamados a hacer.

Cuando tu propósito es claro, nadie podrá desviarte del objetivo. Si en cambio nuestra inseguridad interna, nuestra falta de confianza en nosotros mismos es activada, estaremos poniendo en marcha determinados mecanismos psicológicos que dificultarán la concreción de nuestras metas, como ser:

a) **Ver a través de la emoción**: significa que tal como sientes es como interpretas la realidad. Por ejemplo, si tienes miedo entonces tendrás miedo a casarte, miedo a ir al trabajo, miedo a todo. Si estás enojado te molestará todo. Y si tienes baja estima creerás que todos se burlan de ti y que nadie te valora, etcétera.

b) **Ver lo que quiero ver**: si ves las cosas de forma negativa es porque estarás utilizando el mecanismo de la visión. Por ejemplo: si llueve o si hace

calor, ambas cosas pueden ser negativas o positivas según tu modo de ver las cosas, ¿dónde estás poniendo el foco?

c) **Lo que más ves se te añade**: es como un entrenamiento, aquello en lo que te entrenas es lo que forma tus hábitos. Los seres humanos tenemos un tipo de aprendizaje que es por imitación, entonces si estamos mucho tiempo en un ambiente determinado, este "se nos pega". Por ejemplo: si vivimos en un ambiente desordenado nos acostumbraremos y al cabo de un tiempo nos parecerá normal. Lo que más frecuentemente visualicemos terminará siendo nuestra "normalidad".

d) **Cuanto más ves, menos ves**: cuanto más te miras a ti mismo, cuando tu perfeccionismo anula tu excelencia, cuando tu súper yo es el que maneja tus emociones, seguramente encuentres dificultad en discernir las oportunidades que se te presentan.

Cuanto más preocupado estás, menos oportunidades consigues porque tu preocupación te limita el campo visual.

e) **Valoración reflejada**: es verte y moverte como los otros dicen. Sucede cuando te comparas con otros en todo (salud, edad, dinero) para sacar cualquier conclusión. Por lo general al compararnos con el que está mejor nos sentimos peor que él; pero al hacerlo con el que está peor o igual, nos sentimos superiores. Nunca te compares con nadie, sólo busca ser lo mejor de ti mismo.

Pasos para sentirnos bien y vernos bien

a) **Deshacernos de los rótulos**: seguramente te habrás cruzado en la vida con personas que te descalificaron haciendo que te formaras una imagen de discapacidad de ti mismo. Lo más difícil es romper con las imágenes negativas. No te veas en debilidad, mira tus fortalezas, no te autoboicotees: ¿qué es lo que haces mejor que nadie?

b) **Seguridad interior**: confía en tu potencial. Tienes talento y habilidad, voluntad y dominio propio para que seas tú quien maneje las circunstancias y no sean ellas las que te manejan a ti. Recuerda todas las veces que te propusiste algo y lo lograste. Toma como ejemplo aquel que está delante de ti en la carrera y determínate a alcanzar logros aun mayores al de tu maestro.

c) **Tener una afirmación interior**: recuerda cada palabra de validación que hayas recibido, arraígala en tu mente y en tu espíritu y no te detengas. Por el contrario, deja atrás los motes o palabras hirientes que te hayan dirigido, porque rápidamente pueden convertirse en trabas que te alejen de tus sueños.

d) **Tener una valorización enfocada en lo positivo**: dale valor a las cosas positivas, desecha lo negativo. A lo que te quita energías, dale "menosprecio". De esa forma estarás decidiendo alejarte del autoboicot.

e) **Poseer una autoestima inquebrantable**: la primera persona que debe darse estima eres tú. El primero que debe amarse, valorarse, afirmarse y darse seguridad es uno mismo.

Para reflexionar:

- Piensa cuáles fueron las causas por las que últimamente afirmaste *no me veo bien.*
- En segundo lugar, ¿ante los ojos de quién no te ves bien?
- Visualiza tres acciones positivas que podrías hacer hoy para sentirte bien.
- Invierte en ti mismo. Comienza a hablarte de otra manera, afírmate y no sólo tu interior cambiará sino que todo tu exterior también mejorará. Las personas van a querer estar contigo ¡y tú también vas a querer estar contigo!
- Cuando tu yo social y tu yo interior puedan interactuar y disfrutar de la vida, será porque estás gozando de una excelente salud emocional.

AUTOMOTIVARTE ES LA CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

A lo largo de nuestras actividades, muchas veces las personas sentimos que nos faltan fuerzas para seguir. Cada vez más nos levantamos desmoronados, sin ánimo, sin fuerzas, con depresión, sin ganas, sintiendo que no han sido suficientes las horas de descanso. Y con esa motivación y ese estrés empezamos el día, pidiéndole permiso a un pie y al otro para comenzar a trabajar. Pero así, de esta forma, no obtendremos los resultados que esperamos.

Motivación es un ensayo mental que te prepara para realizar una acción, para animar o animarte a ejecutarla con interés y diligencia.

¿Por qué los equipos deportivos necesitan motivación además de preparación física? Porque el entrenamiento físico no es suficiente, para ganar los partidos necesitan también estar motivados.

Y todos nosotros, deportistas o no, en el partido de la vida necesitamos un buen motivo para correr toda la cancha, saltear obstáculos y no darnos por vencidos hasta ganar. La clave es poder visualizar el premio que esperamos. La motivación interna es la brújula para saber qué es lo que queremos en la vida y por lo que luchamos.

No es: *quiero esto, pero pido permiso para ver si los demás quieren que haga lo que yo quiero.* ¡No! Es *quiero saber qué es lo que quiero y me motivo a mí mismo para hacerlo.*

a) Motivación interna es sintonizarte con lo que quieres:

¡una buena motivación puede llevarnos a logros insospechados! En cierta ocasión, un hombre fue invitado a cruzar un precipicio existente entre dos edificios de cincuenta pisos a través de una cuerda de dos centímetros de ancho: *¡no!,* fue su respuesta inmediata; claro que cambió de opinión rápidamente cuando supo que su hijo de dos años lo esperaba del otro lado a punto de caerse: *lo haré sin dudas,* afirmó. ¿Cuál es la razón por la que una persona puede hacer cosas que comúnmente no haría? Motivación.

b) La motivación para alcanzar tus sueños: motivación es esa fuerza que sale de nuestro interior cuando realmente deseamos algo con determinación. Es una pasión tan grande por alcanzar el objetivo que no importa lo que nos separe de él.

c) La motivación es la clave para hacer una milla extra: cuando veas a alguien sacrificando horas de sueño, pasando por alto el relax, dejando de lado las distracciones y concentrado en su objetivo, debes saber que hay algo que está motivando a esa persona a dar un paso más allá, hay algo que le está produciendo un alto rendimiento: es esa gasolina que mencionamos.

d) La motivación es encontrar un motivo para la acción:

si los esfuerzos para que tu hijo estudie no han tenido éxito, ¿por qué no buscar nuevos y mejores motivos para que lo haga? Busquemos los beneficios que se encuentran para ellos detrás de su formación intelectual y comuniquémosle mucho más que: *estudia porque yo te lo digo.* ¡Ese no es un motivo suficiente! Debes aprender a ser un buen líder y comunicarte con exactitud, creando escenarios nuevos. La buena comunicación es esencial para motivar a otros. Ya sean amigos, familiares o tú mismo. Recuerda también que la mejor herramienta que tienes para comunicar algo es la utilización de imágenes. Visualiza para ti o ayuda a otros con relatos en los que puedan ver un final que los motive.

e) La motivación puede alargamos la vida: para saber hasta qué punto es importante estar motivados sólo basta con ver ejemplos en los que el deseo puede determinar los años que una persona puede vivir. Hay quienes tienen motivaciones tan fuertes que viven muchos años hasta que se cumple eso que desean. Alguna vez has escuchado decir: *yo voy a vivir hasta que... o no me voy a morir hasta ver...* ¡y eso sucede! Sin dudas esa persona tuvo un motivo lo suficientemente fuerte como para mantenerse con vida y energías.

f) **La motivación activará tu pasión**: *una vez había un perro de caza y una liebre. El dueño del perro lo entrenó y le dijo: "Ve a explorar toda la montaña para que, cuando la liebre salga, la caces y me la traigas El perro exploró todo y volvió. El cazador y el perro esperaron a que saliera la liebre; luego de un rato salió y empezó a correr y el cazador le dijo al perro: "¡Ataque!''. El perro la siguió; esta corría, saltaba, cada vez más rápido hasta que se escapó. Entonces el dueño del perro le dijo: "¿ Cómo puede ser, te entrené para cazar liebres y se te escapó V Y el perro le contestó: "A mí me motivaba mi cena, pero a la liebre le motivaba salvar su vida ".*

Cuando te motiva algo temporal tu esfuerzo será reducido, pero si es algo grande lo que espera te vas a escapar como la liebre y vas a lograr todo lo que te propongas.

CINCO PRINCIPIOS PARA AUTOMOTIVARSE

Si tienes en claro hacia dónde vas, al saber tus metas y objetivos, tendrás los resultados esperados en todo lo que emprendas. Es tiempo de que termines lo que comenzaste, de no dejar tu propósito por la mitad, y nunca accionar con una actitud mediocre y débil. Es el tiempo en el cual tus mismas debilidades serán tus fortalezas.

Lo que necesitas hacer es comenzar a estudiar y a demostrarte a ti mismo que puedes y que esas trabas no son verdaderas, sino que son parte de tu tendencia al autoboicot. Pon en práctica estos principios que funcionan y son exitosos:

a) **Levántate rápidamente**: un principio psicológico llamado "fugacidad emocional" dice que todas las emociones pasan. Hasta el más lindo momento vivido a las dos, tres o cuatro horas ya es un recuerdo. Las emociones pasan, nada es para siempre. Lo bueno y lo malo pasa, por eso debemos levantarnos rápidamente del dolor y de todas aquellas emociones que nos detienen.

b) **No cuestiones todo lo difícil**: para lograr algo bueno, primero tienes que pasar por lo difícil. Olvídate de los pensamientos: *es muy difícil, nadie lo hizo aún, ya no estoy para esto, a mí nadie me amó y no valgo nada.*

Lo que todos piensan acerca de algo crea una atmósfera que termina contaminándote; por eso, no te metas en la atmósfera y cuestiona todo. No te dejes contaminar por la atmósfera de lo que la gente habla. Cuestiona lo que te han dicho (y te dices) que es difícil. Lo que no crece, se estanca y no produce, y tiene que ser cuestionado. Cuestiona todo aquello que hasta hoy no te dio resultado.

c) **Supervisa todo**: supervisa todo lo que haces y dices. Si a diario no visualizamos nuestros sueños, no podre-

mos automotivarnos. Vigila, atiende, vela, supervisa cada día y podrás resolver las cosas rápidamente. Cuida lo tuyo.

d) **Presiona más**: una persona que vive presionada interiormente está automotivada. Una presión saludable es dar un poco más, hacerlo mejor: *puedo más, voy por más.*

Mejora, lleva una agenda. Debemos deshacernos de todo lo viejo, de lo que no sirve, de lo roto. Entre comprar una bebida de calidad de dos litros y tres jugos "XX" de un litro, prefiere la bebida. Mímate a ti mismo, te lo mereces. ¡Aspira a lo mejor! Ten pensamientos de grandeza y obtendrás resultados extraordinarios. Tienes capacidad para que todo lo que hagas sea excelente.

e) **Posee pequeñas cosas nuevas**: la rutina nos quita toda motivación. Intenta algo nuevo aunque sea una vez a la semana. Sonreír motiva. La música, los colores, las cosas nuevas nos motivan. La gente que se droga o se alcoholiza busca una sensación física de placer que no puede encontrar dentro de sí misma. Sólo aquellos que saben que cada mañana es un desafío y una nueva posibilidad de alcanzar su meta, pueden motivarse, disfrutar de la vida y ser un poco más felices cada día.

Para reflexionar:

- Lo que hago, ¿por qué lo hago?
- ¿Cuántas veces te has encontrado haciendo cosas que jamás pensaste poder realizar?
- ¿Qué fue lo que te llevó a lograrlo?
- ¿En qué piensas cuando tienes que tomar fuerzas para hacer algo que vale la pena pero que no te gusta?
- Nombra tres cosas que te motiven y piensa en ellas para renovar tus energías.
- Tengamos en cuenta que con poco esfuerzo, poco tiempo y poca energía, en general, los resultados son escasos; por lo tanto, debemos buscar objetivos que valgan la pena y correr detrás de ellos.

Si no aprendemos a automotivarnos de nada sirve la motivación externa que podamos recibir.

No autoboicotearme es tener

inteligencia social y emocional.

TRAMPA 12: pensar "*que la suerte me acompañe*"

"La inteligencia consiste no
sólo en el conocimiento, sino
también en la destreza de
aplicar los conocimientos
en la práctica."
Aristóteles

¿GEN 0 ACTITUD?

El psicólogo desarrollista de Harvard, Jerome Kagan, explica que aproximadamente el 20% de los seres humanos nace con una psiquis tan precozmente formada, tan sensible, que cualquier cosa extraña o no familiar le parece una amenaza. Un 40% al nacer posee una psiquis mucho menos excitable y es por naturaleza menos temeroso.

Por cierto todos nacemos con genes que nos predeterminan: color de ojos, estatura, tamaño. Pero también es cierto que somos nosotros los que decidiremos qué pensamientos albergaremos en nuestra psiquis, qué creencias adoptaremos, qué relación con los otros y con el medio tendremos y qué esperaremos de nosotros mismos. Y todas estas expectativas dependerán directamente del grado de confianza que nos tengamos a nosotros mismos. Abraham Lincoln decía: *Yo no sé quién fue mi abuelo; me importa mucho más saber quién será su nieto.*

Nosotros hacemos nuestro destino, nosotros creamos nuestras relaciones y lo que los genes no nos dieron por naturaleza, con perseverancia, constancia, hábitos y confianza podremos adquirirlo.

Si bien la confianza es un aspecto interior, ella misma se ve reflejada en cada acto de nuestra vida, en nuestras relaciones, en nuestro trabajo, en nuestros proyectos y emprendimientos. Si alimentar tu confianza es una prioridad que te has fijado, necesitas hacerlo de modo práctico, con estrategias y planes de acción concretos.

La propuesta de este capítulo es recorrer hábitos desarrollados por personas que alcanzaron sus metas y comenzar a utilizarlos para aumentar así nuestra propia confianza. Además, analizaremos la forma en que las personas de éxito reaccionaron frente a las crisis y veremos las dos actitudes posibles: detenernos o avanzar.

El famoso Cono de Aprendizaje de Edgar Dale afirma que después de dos semanas tendemos a recordar el 10% de lo que leemos, el 20% de lo que oímos, el 30% de lo que vemos, el 50% de lo que oímos y vemos, el 70% de lo que decimos y el 90% de lo que decimos y hacemos. Por lo tanto, mi recomendación es que a medida que vayas leyendo este libro puedas ir practicando lo que aquí se desarrolla, sabiendo que a través de la experiencia es como podrás ir incorporando los principios, y en consecuencia, alcanzando el éxito más rápido.

Hay hábitos que son comunes a las personas exitosas: ellos cuidan lo realmente valioso, no se detienen con detalles menores, utilizan todo lo nuevo que está a su alcance para mejorar y practican la autoafirmación permanente, entre otras cosas. Y aquí el tema no es una cantidad determinada de dinero ni poseer un coeficiente intelectual superior al normal, sino que los exitosos saben

y eligen cómo reaccionar ante las crisis. Ellos ponen en marcha principios, sea la situación que fuera, porque saben que si los utilizan, alcanzarán todo lo que se propongan. No dejan que sus trabas internas los detengan y eligen siempre alejarse del autoboicot.

Nueve hábitos para el manejo exitoso de tu tiempo y de tu energía

a) Atender lo valioso. Alimenta el hábito de atender lo valioso. Tu atención tiene que centrarse en lo importante y en lo grande. No en cosas pequeñas y superficiales.

Aprende el hábito permanente (mañana, tarde y noche) de mantener tu atención en tu sueño y no dejar que nada ni nadie te distraiga. Tu atención debe estar siempre puesta en las cosas grandes que tienes por delante. Víctor Hugo decía: *El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad.*

Cuando estás atento a tus sueños, te mantienes joven. No digas que es tarde, no importa la edad a la que hayas recibido ese sueño. Su cumplimiento te mantendrá joven y te hará vivir más confiado y aun con más fuerzas que en el momento en que lo concebiste.

Manten tus ojos en las cosas grandes para que puedas tomar las oportunidades cuando lleguen. Hay gente que lo logra porque las está mirando, porque está atenta. Porque cuando te distraes en los detalles, pierdes de vista las mejores oportunidades.

¿Discutir para defender tus metas? ¿Para qué? No pierdas tiempo en discusiones. Sólo son trampas que te hacen perder tiempo y desenfocarte. ¿Cuántas veces te dejaste llevar por discusiones, por peleas? Tu atención estaba en tu resentimiento y de esa forma te autoboico-teabas, alejándote de tus metas.

Hay gente que no alcanza su sueño porque su atención está en su dolon *me duele, me duele.* Otros ponen su atención en el odio: *me voy a vengar, voy a tocar lo que más le duele;* otros en lo negativo o en buscar reconocimiento.

Atender lo valioso es como moverte con una brújula para saber en qué dirección ir: mirar y estar atento para atrapar lo bueno. Ten en cuenta qué sembraste porque según lo que hayas sembrado será lo que vayas a cosechar. Estáte atento a lo que te critican porque si te critican en las finanzas, las finanzas vendrán; si es por la unidad familiar, eso vendrá; y si te criticaron el sueño que tienes, estás a metros de alcanzarlo.

b) Utilizar los tesoros del pasado. Piensa en un logro que hayas alcanzado, en cómo te comportaste, cómo hablaste, cómo caminaste, qué hiciste...

Hay gente que no consigue alcanzar sus sueños porque dice una cosa pero con su cuerpo manifiesta otra. Por eso, cuando estés en una situación difícil recuerda un éxito y vuelve a incorporarlo a tu mente, aunque no sientas el valor de enfrentarlo; utiliza el poder de las experiencias vividas y recuerda cómo actuaste para repetir las estrategias ganadoras. Todo lo que busques, hazlo con

una actitud de éxito. Cuando tengas que hablar con alguien importante, recuerda cuando te dirigiste a alguien importante alguna vez y qué fue lo que te sirvió en esa ocasión. Esto quiere decir que vuelvas a recuperar los logros de tu historia y hagas de esto un hábito de vida.

c) Autoafirmarte permanentemente. Tienes que aprender a autoafirmarte tú mismo. No te estoy hablando de repetirte todo el día: soy *lindo, soy lindo, b puedo, lo puedo.* Yo te hablo de la autoafirmación con convicción interior. Todos los días tienes que caminar afirmando: *todo me saldrá bien* y hacerlo un hábito permanente en tu vida.

Lo que pasa es que tenemos la rebaja automática: *no fue nada; estudié como un montón de veces; sí, hice un curso de informática, nada especial; me fue bien porque tuve suerte, se me dio;* decimos: mis *notas no eran malas...,* en lugar de decir *mis notas eran buenas,* etcétera.

Dicen que el pino soporta un rayo que tiene el potencial energético para encender Nueva York en cinco minutos. Ahora bien, si el rayo cae en el pino, lo quema todo, pero vuelve a nacer porque el poder está en sus raíces. Pero es la polilla la que lo destruye.

Hay gente como el pino: soporta cualquier prueba; pero tiene la polilla de la autorebaja, y es así porque le enseñaron a ser así. Estas trabas internas no sirven para nada más que para autoboicotearnos y alejarnos del éxito. A la mujer se la ha educado para no llamar la atención pues la que llama la atención es "alocada"; en cambio, al varón se lo educa para exponer sus logros. Hoy sabemos que todo lo aprendido podemos desaprenderlo y volver a aprender lo verdadero.

d) Utilizar todo para mejorar. Las ofensas podrán ayudarte a descubrir tus áreas vulnerables. Aprovecha todas las oportunidades para crecer. Aun cuando alguien te ofende tienes que dar gracias, porque si te ofendiste significa que tocaron una debilidad tuya y estás a tiempo de transformar esa debilidad en fortaleza. Esa ofensa te está dando la oportunidad de cambiar.

Las ofensas nos hacen seres vulnerables y llenos de determinación. Cuántas veces hemos dicho: *a mí esta situación no me pasa más,* o *yo no caigo más....* Cuando alguien te recuerda algún hecho doloroso por el cual hayas pasado, te enojas y reflota tu lema: *a mí no me lo hacen más.*

Llegará un momento en el cual nadie podrá lastimarnos nunca más. Caminaremos con una estima tan alta que, aunque nos insulten, nos griten o nos persigan, seguiremos contentos y no nos detendremos a escuchar lo que están diciendo.

Hagamos del crecimiento un hábito. Aprendamos más acerca de nosotros mismos. Cuando digas *ya lo sé todo,* ese será tu techo. Donde hoy llegaste no es todo, hay más. ¡Lo mejor aún está por venir!

e) No perder tiempo con personas difíciles. ¡No pierdas tiempo con gente complicada! La primera cosa que tienes que aprender es a no perder tiempo con la gente que se burla, con quienes lastiman o subestiman con sus palabras. Las palabras son como dagas, como alfileres, pero tú no les des valor. Ponte una coraza y no permitas que nada dañe tu estima ni tu confianza.

¿Qué hacer con gente que te trata mal?

a) Entenderla: sencillamente es meterte en los zapatos del otro. Tratar de entender por qué esa persona esta enojada, por qué esa persona tiene ese problema. Nos cuesta mucho meternos en el zapato del otro: ¿por qué el otro piensa lo que piensa, por qué el otro vive lo que vive, por qué el otro siente lo que siente?

b) No reaccionar: hay gente que lo que quiere es que te enojes. Vienen a pelearte porque quieren que reacciones y te enojes. Si entras a funcionar con enojo, haces lo que ellos se han propuesto: hacerte enfurecer, y entonces dirán *¿quién es el loco?, ¿él o yo? Y* así es como sus objetivos serán cumplidos. Ellos estarán esperando que te defiendas para poder apretarte más.

c) Sólo escuchar: hay gente a la que tienes que escuchar e irte. No le tienes que decir nada. Hay gente que te va a insultar, te va a decir de todo y después terminará llorando pidiéndote ayuda. Gente que viene, te insulta, se queja y después te pide perdón y te cuenta qué es en verdad lo que le está sucediendo, pero sólo después de haber descargado toda su ira contigo.

d) Mostrarle que lo que siente es su decisión: hay gente que te quiere hacer sentir culpable, que dice: *me hiciste enojar, tú me haces sentir solo.* Hay gente que te quiere echar la culpa. Cuántas mujeres dicen: *yo me siento sola porque tú no me hablas, tú me provocaste.* Entonces lo que le tienes que decir es: *tú te sientes sola; tú estás enojada; tú sientes dolor; tú sientes bronca.* Cuando alguien te diga *por tu culpa,* refútale esa afirmación. Cada uno es responsable de sus sentimientos: nadie hace sentir nada a nadie, cada uno decide sentir lo que quiere sentir. Lo que decides es responsabilidad cien por cien tuya.

e) No idealizarla: la persona violenta tiene baja estima, por eso es violenta, infantil, inmadura, con reacciones impulsivas. Cuando una persona ejerce maltrato quiere demostrarte que tiene más poder, quiere que lo idealices y hacerte sentir temor. Por eso, muchas personas dicen: *él me da miedo cuando se enoja,* o le dicen a sus hijos: *cuidado, no despiertes a papá.* Y con esta forma de manipulación toman el control de tus emociones y de tu estima.

f) Aprender a decir no: debes decirlo con autoridad y sin agresividad. Esta es la técnica del disco rayado: le repites siempre lo que quieres repetirle, hasta que el otro cae vencido.

g) No tomar partido: hay personas que se enlazan hablando de los demás. No te entrometas en las peleas de otros; que cada uno pueda hacerse cargo de la parte que le corresponde resolver.

Para relacionarte sanamente:

a) Invierte tiempo en amistades inspiradoras: tus amistades determinarán tu futuro y aquel que te maltrata no es tu amigo. *Dime con quien andas y te diré cómo será tu futuro.* Si estás al lado de gente que está rompiendo sus límites, ellos te llamarán y compartirán lo bueno contigo; pero si estás al lado de maliciosos, en algún momento podrán estafarte hasta a ti mismo. Busca relaciones interpersonales enriquecedoras, júntate con aquellos que tienen la agenda llena, porque si es así, ellos tendrán planes, proyectos y visión de futuro. Aprende de su sabiduría. Las relaciones sanas nos restauran y nos validan.

b) No pierdas el tiempo en cosas menores: el tiempo avanza, la vida pasa y tú tienes que invertir tu tiempo en los sueños grandes. Tienes potencial y capacidad para producir proezas; aquello que nadie se animó a hacer por temor a fracasar, tú tienes habilidad y energía en tu propósito para ser punta de lanza y realizarlo. No hay nada mejor en la vida que invertir en tus sueños y en romper las trabas que nos autoimponemos. No hay nada más lindo que ver nuestra vida, y decirnos que estamos a mano con ella. *Vida no me debes nada y yo no te debo nada.*

c) No aplaces lo importante: evitamos o postergamos situaciones y obligaciones bajo la excusa de hacer las cosas otro día. Pero siempre terminamos no haciéndolas... Las exigencias laborales y personales constituyen la ocupación de la mayoría de las horas del día. Es así que a veces queremos cumplir con todo y en ese afán de satisfacer a todo y a todos terminamos no cumpliendo con nada. No podemos priorizar sobre lo urgente y lo importante. La indeterminación que se produce a nivel inconsciente nos paraliza y no nos permite movilizarnos. Hoy en día, estos síntomas son considerados por los

psicólogos una enfermedad contemporánea llamada "pro-crastinación", palabra que le adjudican a este modo de comportamiento que puede llevar al inmovilismo y al miedo a decidir.

d) Aprende a priorizar: lo primero que debemos hacer es dividir nuestras decisiones en las siguientes categorías:

- Lo urgente e importante: aquí el tiempo es lo primordial. Por ejemplo: una urgencia médica, trabajo con fecha de entrega, etcétera.
- Lo no urgente e importante: aquí se planifica a largo plazo y teniendo en cuenta la calidad de vida. Es necesario analizar el tiempo en que se reparten las ocupaciones. Preguntarse: si hago esto ¿qué consigo?, ¿qué cosas le dan sentido a mi vida? Por ejemplo: planificar, proteger las relaciones, cuidarse.
- Lo urgente no importante: son las interrupciones.
- Lo que no es urgente ni importante.

También deberíamos ordenar las cosas pendientes:

- Anotar en una lista las cosas que se deben hacer pero nunca se hacen: ordenar la casa, refacciones, etcétera.
- Establecerse un compromiso personal para cumplir. Ponerse metas realistas.
- Escribir la fecha exacta en que se van a realizar esas tareas.
- No esperar la inspiración para pasar a la acción.
- Hacer las cosas según el orden de importancia y resolverlas de la forma más inmediata posible.
- Dejar de pensar y hacer.
- Cuidarse. Dedicarse al menos un día a la semana para uno mismo.
- Ser valiente. Vencer la pereza y afrontar las cuestiones pendientes. El esfuerzo vale la pena por la satisfacción y la paz que se experimentan tras realizarlo. *El futuro está oculto detrás de los hombres que lo hacen.*

¿HÉROES O VÍCTIMAS?

Nuestra reacción frente a las crisis o los problemas comienza mucho antes de tener problemas; empieza cuando decidimos las actitudes de todos los días.

Presiones, crisis. Todos hemos vivido con ellas en algún momento. Las presiones normales son las llamadas "crisis evolutivas" como ser casarse, tener

un hijo, mudarse, entrar en el período de la menopausia (también es una crisis), terminar el secundario y entrar a la universidad; crisis normales y evolutivas por las que todos hemos pasado o nos tocará en algún momento pasar. Sin embargo, hay otro tipo de crisis y son las crisis inesperadas, las crisis que se suceden en consecuencia de un accidente, del fallecimiento inesperado de un familiar, de la pérdida del trabajo, de una enfermedad repentina, crisis que llegan de pronto sin avisar. Y frente a ellas, lo primero que solemos hacer es sentirnos culpables o buscar culpables, porque los seres humanos siempre necesitamos racionalizar y entender todo lo que nos sucede, aun el dolor. *Si pasó esto, por algo debe ser,* pensamos... y al momento de pronunciar esta conocida frase nuestro mecanismo de inseguridad y de temores sale a flote. Thomas Chalmers dice: *La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.* A lo que podemos añadir: y alguien a quien culpar.

Hay crisis que son estructurales, que se perpetúan desde el momento en que no podemos resolver los viejos conflictos que nos hacen daño. Por ejemplo, el alcohólico no puede establecerse en ningún trabajo, tener paz en su familia ni una estima sana, dado que sus crisis son creadas por su mismo conflicto no resuelto.

Diferentes crisis, distintas maneras de vivirlas y sentirlas, pero cada una de ellas nos perturba e incomoda. Nuestro verdadero yo estará borroneado, y frente a las crisis nos surgen las preguntas: ¿quiénes somos realmente?, ¿qué es lo que estamos esperando que nos pase?

Las crisis intentarán hacernos sentir que no hay más posibilidades, que estamos cercados por ellas, y ejercerán presión sobre nuestras emociones y nuestra mente. Por eso, cuando una persona está en crisis no ve ni posibilidades ni alternativas y así es como con este pensamiento instalado en su mente las crisis terminarán enfermándola.

Los que estudian el cuerpo humano explican que cada órgano puede albergar una emoción reprimida; y que cuando una emoción se reprime puede meterse en cualquier órgano del cuerpo enfermándolo, porque cuando hav presión, toda la crisis se hace una con el cuerpo.

Pero también las crisis suelen hacernos desviar nuestros ojos hacia aquellos que a nuestro entender la vida les sonríe y todo les sale bien. Por eso, en los momentos de presión y de tensión debemos decidir qué actitud vamos a tomar.

Las crisis pueden:

a) Despertarnos envidia con respecto a nuestros vínculos sociales más próximos: *había una vez una nena que llegó del colegio a su casa llorando mucho. Cuando su mamá le*

preguntó qué le pasaba, la nena respondió: "Es que dicen en el colegio que soy envidiosa, y mamá no aguanto más "; a lo que la mamá preocupada y enojadísima respondió: "Voy a ir a hablar con la directora de todos esos y se van a ir todos al infierno"; a lo que la nena respondió: "No mamá, ¿por qué se van a ir ellos y yo no"? El envidioso vive comparándose, vive con bronca, critica, busca descalificar, aniquilar. Lo primero que debemos tener en cuenta es que detrás de toda envidia hay baja estima y esta es su causa más importante. El envidioso prefiere sufrir para que el otro sufra más, en vez de vivir bien y que el otro viva bien. Envidiar es querer lo que tiene otra persona, es sentir dolor y bronca porque el otro ha logrado lo que nosotros aún no hemos alcanzado.

Aprende a no rivalizar. Nunca compitas con nadie, solamente contigo mismo. Es mejor admirar en lugar de envidiar. La palabra "envidiar" viene del latín y quiere decir "yo veo". "Admirar" viene del latín "yo miro a". Las dos palabras tienen que ver con mirar, pero la diferencia es que la envidia trae bronca y la admiración, motiva.

Supérate a ti mismo: si lograste tres, ahora ve por cuatro; si alcanzaste siete, trata de lograr nueve; si alcanzaste veinte, trata de llegar a veinticinco... No tienes que ganar lo que el otro logró, sino superar tus logros.

b) Paralizarnos y autodestruirnos: muchas personas tienen un muy buen discurso, pero cuando llega la crisis no son capaces de actuar de acuerdo a sus palabras.

Y este accionar no les traerá respuesta. Lo que nos sirve es la práctica, no la teoría que hayamos aprendido, sino cuánto de nosotros sale en el ring para ganar la pelea. Tal vez estuviste mirando por largo tiempo a tu crisis, mirando y mirando y siempre respondiste de la misma manera, pero hoy sé sabio: *vuelve a mirar, mira de nuevo tu crisis, porque en ella hay una oportunidad que aún no viste.* ¡No huyas, vuelve a mirar y supera tus trabas!

c) Pueden ponernos en movimiento: esta actitud es propia de las personas de acción, de aquellos a quienes las crisis no los detienen sino que los impulsan a estar en un continuo movimiento, determinándose a alcanzar lo que se habían propuesto.

Y frente a ellas, si hay algo que podemos hacer es decidirnos a permanecer en ellas o traspasarlas. En medio de las crisis no podemos huir, escondernos y desaparecer porque será allí, en el lugar del conflicto, donde nos daremos cuenta del entrenamiento que ya adquirimos.

Cualquiera de las tres decisiones que tomemos dependerá del grado de confiabilidad que nos asignemos. Y si tú elegiste la tercera, significa que comprendiste que la vida es movimiento y que frente a las dificultades no se pueden bajar los brazos y quedarse quieto, sino que debemos seguir moviéndonos para llegar a la meta y al objetivo diseñado.

- La gente de iniciativa primero se mueve y luego posee.
- La gente de iniciativa habla breve.
- La gente de iniciativa habla con paz.
- La gente de iniciativa motiva.
- La gente de iniciativa aprovecha su tiempo y su potencial.
- La gente de iniciativa trabaja en equipo.
- La gente de iniciativa sale a buscar su sueño.
- La gente de iniciativa crea su futuro antes de que venga.

La gente de iniciativa no se autoboi-cotea. Un autor anónimo escribió: **¡no puede haber una crisis la semana próxima, mi agenda está llena!**

No autoboicotearme es
practicar hábitos de éxito.

TRAMPA 13:
pensar "*lo importante es que tú seas feliz, no yo*"

"Las personas exitosas creen
en sí mismas, especialmente
cuando otros no lo hacen."
Ferry Randall

PAN PARA HOY Y PAN PARA MAÑANA

Todos queremos ser felices, y todo lo que hacemos es con el fin de ser más felices.

Si te pregunto, ¿por qué te gusta estudiar, viajar, tener más dinero, comprarte una casa, tener una profesión? Cada respuesta que des tendrá un motivo, pero si te pregunto, ¿por qué quieres ser feliz?, seguramente no tengas una respuesta; pareciera ser una pregunta sin sentido. Sin embargo, está dentro de nuestra naturaleza el ser felices.

La pregunta *¿eres feliz?* es una pregunta tramposa en sí misma. La respuesta debe ser *sí o no,* aunque sabemos que nadie es feliz durante las veinticuatro horas del día. La felicidad se compone de momentos, no es un estado permanente, y se logra a medida que vamos venciendo nuestras trabas internas.

La pregunta correcta debería ser: ¿cómo puedes hacer para ser un poco más feliz? El escritor Tal Ben Shahar formuló el principio de las cuatro hamburguesas para descubrir el secreto de la felicidad. Un estudio hecho en Harvard acerca de la felicidad explica qué y cómo las personas piensan y sienten con respecto a la felicidad mediante estos cuatro principios:

a) **Primera hamburguesa**: "bueno hoy, malo mañana". Contiene doble hamburguesa, ketchup, mayonesa, pepino, cebolla, ajo, tomate, lechuga, jamón, huevo frito, queso, salame.

Hoy me gusta y lo como, pero mañana mi colesterol aumentará hacia las nubes.

Este es el modelo hedonista: *lo primero es el placer, pasarlo bien hoy, mañana no importa.* Esta idea se le vende diariamente a niños y jóvenes: *pásala bien hoy, mañana no importa, lo verdadero es que te llene el corazón.* El placer hedonista es sólo para hoy.

En los Estados Unidos se hizo una investigación en la que le pagaron a unos jóvenes para no hacer nada: no podían trabajar, ni ponerse metas, absolutamente nada. La primera semana estaban felices, a la segunda y a la tercera también, pero a la cuarta semana comenzaron a desesperarse porque deseaban hacer algo, trabajar, estudiar, lograr alguna meta.

Fuimos creados para asumir desafíos, para alcanzar metas, sueños, destino, propósitos; no fuimos diseñados sólo para el placer. Estamos capacitados para asumir riesgos y superarlos.

b) Segunda hamburguesa: "mala hoy, mala mañana". Es la súper *light,* y tiene limón; es fea hoy y tampoco sirve para mañana. Es la persona a la que

nada de lo que hace le sirve, nada le atrae. A este estereotipo de personas nada les gusta, viven sus vidas en depresión y resignados a ese modelo de vida.

En un experimento sobre la resignación, colocaron en una habitación a un grupo de personas y generaron sonidos que los aturdían constantemente, y en medio de esa molestia ellos no podían hacer nada, sólo soportar. En otra habitación colocaron a otro grupo con el mismo sonido pero que disponía de una consola para graduar los volúmenes y cuando el sonido era fuerte lo bajaban. En otra instancia del experimento, reunieron a los dos grupos en una habitación oscura donde nuevamente colocaron el sonido alto, y la reacción de los que estuvieron entrenados fue buscar de todas formas cómo bajar el volumen, pero los otros, que no podían regular el sonido, estaban sentados en un rincón, resignados. Así se comprobó que la resignación se aprende.

Por este motivo, sea cual fuere la circunstancia por la que estés atravesando, necesitas saber que fuiste creado para alcanzar metas, sueños y proyectarte siempre a mucho más y que todo hábito aprendido puede ser refutado y cambiado. Sólo tú tienes la fuerza para romper tus propias trabas.

c) Tercera hamburguesa: "mala hoy pero buena mañana".

Doble *light.* El tercer modelo es la felicidad religiosa, y es la que nos enseñaron nuestros papas: *el sacrificio es lo importante, ¿no te gusta estudiar?, no importa, sacrifícate, que mañana te recibes y vas a ser feliz.*

Este es un modelo competitivo que dice: tu alegría y felicidad están en el futuro. Por eso nos sacrificamos, porque pensamos que al llegar a la meta estaremos felices. Sin embargo, en realidad, cuando logramos nuestro objetivo, no hemos alcanzado la felicidad sino que nos sentimos aliviados por haber cumplido con ese mandato. Es como cuando tenemos una fuerte jaqueca, tomamos un analgésico y el dolor se va aliviando, entonces decimos: *estoy re feliz,* pero en realidad eso no era felicidad sino alivio.

Tal vez pensabas que el ser jefe te proporcionaría la felicidad completa, pero cuando llegaste a ese puesto, tus hijos te demandaron mejores marcas de zapatillas, vacaciones con los hijos de los otros jefes, tu esposa tuvo que renovar su vestuario y entonces ese logro no te hizo tan feliz como pensabas, ya que ahora debes generar una nueva entrada de dinero para dejar a todos contentos y felices. ¿Pero tú, a esta altura, eres feliz?

d) Cuarta hamburguesa: "buena hoy, y buena mañana". Pollo a la plancha, pizquita de sal, pan doble *light.* Este es el modelo de felicidad al que todos debemos aspirar, modelo que nos enseña que todo lo que hoy estamos haciendo

nos está dando placer y al mismo tiempo es un puente de conexión con nuestro futuro. Si construimos nuestra vida con placer, a pesar de las circunstancias que se nos puedan presentar a diario, estaremos viviendo una vida digna de ser vivida cada vez que comienza nuestro día. El escritor Edgar Guest escribió este poema:

> Él iba a ser todo lo que un mortal debiera ser, mañana.
> Nadie iba a ser mejor o más valiente que él, mañana. Un amigo tenía él con problemas y tristezas, que gustoso estaría de recibir su apoyo. Él dijo que lo llamaría y vería lo que podría hacer por él, mañana. Cada mañana apilaba las cartas que él escribiría, mañana. Y pensó en las personas que podría hacer feliz, mañana.
> Ciertamente era terrible que él estuviera ocupado hoy, que no tuviera un momento para detenerse y pensar; pero decía que más tiempo tendría para darles a los demás, mañana.
> Este hombre hubiera sido el mejor de los trabajadores, mañana. El mundo lo hubiera conocido si él hubiera visto el mañana.
> Sin embargo, la verdad es que murió y desapareció y lo único que dejó fue una montaña de cosas que intentaba hacer mañana.

Construyamos nuestra vida en el hoy y no sólo buscando el beneficio del mañana. Todo lo que vale la pena hacer, hazlo hoy. No dudes y ponte en marcha.

¿CÓMO PUEDO HACER PARA SER UN POCO MÁS FELIZ?

Para serlo no es cuestión de repetir: *debo ser feliz, tengo que ser feliz,* como un pensamiento reiterativo que quede fijado en nuestra memoria, sino de accionar hacia esa felicidad que estamos buscando.

- Felicidad es elaborar tu propio proyecto de vida.
- Felicidad es la capacidad que tenemos de identificar qué es bueno para nosotros y qué no.
- Felicidad es reconocer tu valor no por lo que tienes (materialmente) sino por lo que eres (pensamientos y acción)
- **Felicidad es placer hoy y significado para mañana**.

El placer es emoción positiva. El placer es bueno, a pesar de que muchas personas tengan arraigado en sus mentes el pensamiento de que a esta tierra

vinimos a sufrir. Gracias a Dios no es así, no fuimos creados para pagar las cuentas de nadie, nuestra cuenta fue saldada y no le debemos nada a nadie. Sólo quien quiera autoboicotearse elegirá sufrir en vez de perseguir sus sueños.

Placer es sonreír, reír, divertirse, pasarla bien... todos deseamos comer algo rico, escuchar buena música, ver una buena película, pasar lindos momentos. El placer no es pecado. Todo el placer que disfruto hoy, tiene un significado en el futuro. Felicidad es hacer lo que me permita disfrutar hoy pero también sirva para mañana.

Sin embargo, a muchas personas les cuesta mucho poder proyectarse y ser feliz y viven esperando que la vida les depare aquello que tenga para darles: *que sea lo que Dios quiera, Dios dirá*. Pero esto no es así, Dios nos creó a su imagen y semejanza, con autoridad y libertad para dirigir, decidir y llevar a cabo nuestra vida.

Tal vez tu pregunta sea: *¿se puede ser más feliz? Y* la respuesta es sí, se puede, si te decides a serlo.

a) Tener rituales de felicidad: el mito es *tú tienes que hacerme feliz*. Pero nadie puede hacerte feliz. Felicidad no es un toque mágico que cae del cielo, sino un hábito que tienes que poner en movimiento todos los días.

Practica hábitos que sean placenteros: lee, si te gusta leer; si te gusta ir al cine, hazlo; si hace años querías estudiar algo y no lo hiciste hasta ahora, comienza a hacerlo. Incorpora todos aquellos hábitos que te hagan sentir bien, y feliz. A la felicidad hay que construirla. Descubre qué de lo que hoy estás haciendo te produce placer, y hazlo.

b) Adquirir el hábito de expresar gratitud: expresar gratitud aumenta los niveles de bienestar. Al dormirte no mires los noticieros. Tu último pensamiento debe ser: *gracias, por este día,* saluda a los que viven contigo, y después duerme profundamente. Y al levantarte haz lo mismo y felicítate porque todo lo que vayas a hacer ese día te saldrá bien.

No toda la gente exitosa es feliz. Muchos idealizamos a los exitosos: *mira lo que logró, ¡cuántos títulos tiene!;* pero muchos de ellos no son felices. Puedes alcanzar muchas metas, pero disfrutar y estar agradecido de tu presente y tu futuro es otro tema.

Muchos de los que se van de vacaciones se accidentan en las rutas porque, para ellos, sus vacaciones comienzan al llegar a la playa; se apuran, no disfrutan del camino y, así es como se producen los accidentes. Esas acciones están inspiradas en el pensamiento: *me apuro ahora para disfrutar cuando llegue al lugar.* Pero el verdadero modelo de la felicidad es disfrutar hoy, el ahora, y el mañana también; agradeciendo el presente y sabiendo que mañana será un día aún más inspirador.

c) Conocer y cumplir tu propósito te hará feliz: el propósito de la vida nos fue dado desde el momento en que estuvimos en el vientre de nuestra madre. Hoy sabemos que desde el quinto mes de embarazo, el bebé puede oír, recordar y aprender. El primer violonchelista del Colón relató que cierta vez estaban ensayando una composición musical muy difícil que los otros músicos no podían tocar, y sin embargo a él le resultaba fácil. Cuando llegó a su casa le contó a su madre lo ocurrido y ella dijo: *no me sorprende, ese tema musical era el que yo oía cuando estabas en la panza.*

Cuando descubras tu propósito, este te sonará como música conocida, te resultará fácil, porque dentro de ti están todas las habilidades y los talentos que necesitas para ponerlo en marcha. Ya estás preparado para cumplirlo. Sólo necesitas accionar. Tu grandeza está conectada a tu propósito. Y este nunca va a ser modificado. Tus sueños y tu propósito tienen un lenguaje que sólo tú puedes hablar.

Si sabes ver, sabes qué decir y qué hacer. Serás como un árbol plantado que siempre da fruto y su fruto prevalece.

MI FELICIDAD DEPENDE DE MI

La felicidad que alcances depende sólo de ti. Ser feliz es una decisión. Quizá pienses que serás feliz cuando cambies el auto, cuando compres esa casa que tanto anhelas, cuando te den ese cargo que estás esperando, cuando formes pareja, siempre *cuando...* necesitas un *cuando* para ser feliz, pero la felicidad no depende ni de lo material, ni de las circunstancias, ni de la gente. Las

personas sólo podrán hablar, sugerir, influenciar pero sólo tú decidirás lo que te conviene. Sólo tú estás en control de tus reacciones, de tus emociones; por eso, nadie puede controlar tu mundo interior, sólo tii decides ser libre y ser feliz. Tienes el poder para vencer las trabas internas, sólo debes decidirte.

Ser feliz es elegir quién se acercará y a quién alejarás de tu vida. No necesitamos agradar a todos porque somos libres de decidir con quién estar y con quién no. No le debemos nada a nadie.

Ser feliz es saber actuar con sabiduría y poner en práctica estas técnicas cuando te agreden y te subestiman:

- **Gestos mudos**: cuando alguien te agreda, guíñale un ojo, míralo a los ojos como un extraterrestre, sonríe como si hubieras tenido una iluminación, sigue hablando como si no lo escucharas o cambia de tema,

porque el silencio, en muchas agresiones, es una muestra de superioridad y de que elegiste no responder.

- **Monosílabos**: *ajá, mira tú, oooh..., mmm...*
- Técnica de confusión: responde al que te agreda con algo que no tenga nada que ver.
- Dale la razón.
- Responde ante el insulto: ¡así, no!, y vete.
- Disco rayado: repite siempre lo mismo.

Necesitamos aprender a responder y a determinar que ninguna agresión podrá lastimar ni nuestros sueños, ni nuestra estima, ni nuestra felicidad. Sólo si elegimos auto-boicotearnos las palabras de otros podrán afectarnos, porque nosotros mismos les estaremos dando valor.

Valorizarte implica darte valor a ti y no a las palabras de los otros. Colocar tus metas en un lugar de prioridad. Fuimos creados para la libertad, nuestra vida y nuestro propósito nos pertenecen, tenemos el poder de mirarnos a nosotros mismos de una manera real y positiva. Comienza a escribir tu propia historia. Decidamos nosotros quién queremos ser.

PRECIO VS. VALOR

Precio no es lo mismo que valor. Precio es lo que la gente dice que vales; valor es lo que tú determinas que vales. El precio puede subir o bajar de acuerdo con la opinión de la gente; pero si tu estima es segura y sabes que eres cien por cien un ganador, la opinión de la gente no va a afectarte.

A las personas nos encanta hablar y opinar de todo y en todo momento, y de acuerdo con nuestra filosofía o nuestra subjetividad parece que damos discursos. Lee este texto que escribió Ulrico Kohlmeier que gráfica muy bien el tema:

El hecho real es que una gallina atraviesa la calle. Los opi-nadores profesionales aportaron esta visión del hecho:

- Maestra de jardín de infantes: para llegar al otro lado de la calle.
- Aristóteles: está en la naturaleza de las gallinas cruzar las calles.
- Carlos Marx: era una necesidad histórica.
- Capitán James T. Kirk: para ir a donde ninguna otra gallina ha ido anteriormente.
- Hipócrates: por pereza del páncreas.

- Sigmund Freud: la preocupación que usted pone de manifiesto con respecto al hecho de que la gallina cruzó la calle revela su inseguridad sexual inconsciente.
- Ralph Emerson: la gallina no atravesó la calle, la trascendió.
- Ernest Hemingway: para morir en la lluvia.
- Darwin: a lo largo de un profundo período de tiempo, la naturaleza ha ido seleccionando a las gallinas de tal modo que, en la actualidad, están preparadas genéticamente para atravesar las calles.
- Albert Einstein: que la gallina haya atravesado la calle o la calle se haya movido debajo de la gallina depende del marco de referencia que usted tenga.

Cuando ya no eres vulnerable a la opinión de los otros, cuando tienes en claro tu propósito y tus sueños, tu accionar no dependerá de las palabras de los otros ni del precio que los demás te adjudiquen, sino del valor que le hayas dado a tu vida.

Cuando una persona dice: *me despreciaron,* es porque no conoce el valor que tiene su propia vida, porque nadie tiene autoridad ni poder para menospreciar ni subestimar tu vida. Sólo cuando sepas el valor de tu vida, nadie podrá herirte ni ponerte precio.

Un billete puede pasar de mano en mano, lo puedes estrujar dentro de un bolsillo, lo puedes tirar, lo puedes desechar, pero nunca podremos quitarle el valor monetario que este tiene, siempre valdrá lo mismo, recién haya salido del banco central o haya estado años en circulación.

Con nuestra vida pasa lo mismo, no importa cuánto la gente nos diga que valemos: nosotros tenemos valor no precio; por eso, digan lo que digan, nada puede afectar nuestra estima ni la confianza en nosotros mismos. Somos los únicos capaces de ponernos trabas a nosotros mismos, pero también tenemos la fuerza para superarlas. No nos movemos por precio sino por valor.

> En una oportunidad, un hombre muy rico repartió monedas a sus obreros antes de marcharse a otro pueblo para realizar otro emprendimiento que debía poner en marcha. Pero antes de irse les dijo a sus empleados que él volvería a buscar el fruto de esa moneda que les había entregado. Al cabo de un tiempo, ese hombre volvió y les preguntó qué habían hecho con lo que él dejó. El que recibió cinco monedas, le dijo: "usted me dio cinco; yo las multipliqué y acá tiene otras cinco". El jefe respondió: "Muy bien, buen siervo".
>
> El que recibió dos monedas dijo: "Señor, acá tiene otras dos monedas más", y le entregó cuatro. "Muy bien —dijo el jefe— siervo fiel, vamos a festejar".

Después preguntó al último, y este dijo: "Tuve miedo y la escondí, aquí tiene la moneda que recibí". Y el jefe le dijo: "Siervo malo y vago".

¿Por qué le habrá dicho "siervo malo" si ese hombre no le había robado nada? El hecho es que el problema no era la moneda, sino que este hombre la escondió; escondió la valentía, la capacidad que estaba dentro de él para producir, negociar y multiplicarse. Así, nosotros debemos estar listos para avanzar, a pesar de los miedos, de las circunstancias y de la gente. El valor está dentro de ti, no te autoboicotees.

Ser valiente no es pelear con todo el mundo, sino saber que lo que hoy tienes en tus manos tienes que multiplicarlo para con ello alcanzar tus sueños; y a pesar de lo que digan las noticias, la bolsa de valores, aunque suba o baje el dólar, el euro, tú tienes habilidad, derecho y valor para multiplicarte en todas las áreas de tu vida.

A partir del momento en que conozcas tu valor, ya no necesitarás rendir más exámenes. Las personas viven tomándonos exámenes para juzgar nuestro conocimiento, para medir nuestras actitudes, si reaccionamos o no; sin embargo, cuando la confianza en ti pasó a ser un material inalterable tú ya sabes que eres un diez y que lo mejor está por venir. Nadie puede definir tu valor, sólo tú determinarás el valor de tu vida.

Cuando Dios nos creó nos dio valor. La gente nos pone precio, pero tú y yo no nos movemos por precio sino por valor. Desde el momento en que naciste tú tienes un valor, la gente es la que te pone un "precio".

Creer en ti no es autoexaltación, no es narcisismo, no es autopromoción, sino saber que tienes capacidad para alcanzar todo lo que te propongas. Tenemos lo que aceptamos tener, somos aquello que nos propusimos ser.

Los sueños que soñaste, los proyectos que llevaste a cabo, lo que te determinaste a cumplir y lo hiciste, las palabras que con sabiduría hablaste, el consejo que supiste dar, la mano que supiste tender, la felicidad que gozaste, los amores que cosechaste, las metas que alcanzaste; en fin, tus logros, tus éxito, tus errores, tus sueños y el conocerte a ti mismo es lo que dará valor a tu vida.

Somos seres productivos, fuimos creados para gestar y dar a luz sueños grandes. No te conformes con menos de lo que soñaste, no frenes por trabas autoimpuestas, no abandones hasta llegar a la meta, ¡corre la carrera!

Estamos capacitados para lograr ¡todo!

¿Qué estás esperando? Conquista tu felicidad porque todo ya está dentro de ti.

No autoboicotearme es aprender a ser más feliz.

Bibliografía general

Andujar Rojas, C. (2007). *El líder y la inteligencia emocional.* Madrid: Akron.

Ben-Shahar, T. (2008). *Ganar felicidad.* Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo, manual de autoestima.*
Santander: Sal Terrae. Burns, D. (1998). *Adiós ansiedad.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Cardozo, A. P. y otros. (2005). *Administración empresarial.* Buenos Aires: Editorial Temas-UADE.

Cavagna, N. S. "El contacto corporal en el acompañamiento terapéutico", [en lineal. *Revista Dinámica. Volumen VI.* Dirección URL: http://www.aap.org.ar/publicaciones/dinámica/dinamica-6/tema-2.htm [Consulta: 23 de julio de 2008].

de Andrés, V. "La comunicación efectiva-afectiva", [en línea]. Dirección URL:http://www.adm.salvador.edu.ar/index. php?Itemid= 57&id=32&option=com_content&task=view. [Consulta: 11 de mayo de 2008].

de Mello, A. (1985). *¿Quién puede hacer que amanezca?* Santander: Sal Terrae.

Dubrin, A. J. (2008). *Relaciones humanas. Comportamiento humano en el trabajo.* México: Pearson Prentice Hall.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social.* México: Planeta.

Guest, E. A. (1916). *A Heap o Livin* . Chicago: Reilly & Lee Co.

Kiyosaki, R. T. (2005). *Guía para invertir.* México: Aguilar.

Kriegel, R. J. and Louis Patler. (1991). *//// Ain't Broke Break it!* New York: Warner Books.

Martín Descalzo, J. L. (2001). *Razones para la alegría.* Salamanca: Sigúeme.

Matthew, K. (2006). *Los 7 niveles de la intimidad. El arte de amar y la alegría de ser amado.* Buenos Aires: El Ateneo.

Martin Seligman, Learned Optimism, How to change yoru mind and your life, page 99, (New York: Pocket books, 1998)

Maxwell, J. (2007). *El talento nunca es suficiente, descubre las elecciones que te llevarán más allá de tu talento.* Miami: Grupo Nelson.

Minchinton, J. (1993). *Máxima autoestima.* Málaga: Sirio.

Miller, J. R. Archivo en línea. Dirección URL: <http://www.jr-miller.com>. [Consulta: 4 de marzo de 2008].

Obst Camerini, J. "La Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis", [en línea]. Dirección URL: <www.catrec.org/ albert_ellis.htm>. [Consulta: 11 de abril de 2008].

Reeve, C. (26 de agosto de 1996). Discurso frente a la Convención Nacional Demócrata, [en línea]. Dirección URL: <http:// www.pbs.org/newshour/convention96/floor-speeches/reeve.htmal>. [Consulta: 14 de junio de 2008].

Richard Davison, Citado en: Daniel Goleman, Inteligencia Social, Editorial Planeta, 2006.

Riso, W. (2004). *Pensar bien, sentirse bien.* Bogotá: Grupo Norma.

Roca, F. (2004). *De jefe a líder. La metamorfosis.* Buenos Aires: Aguilar.

Schopenhauer, A. (2004). "Distancia adecuada". En J. Soler y M. Conangla (comps.), *Aplícate el cuento. Relatos de ecología emocional.* Barcelona: Amat.

Shaw, G. B. (1997), *Pigmalión.* Palma de Mallorca: Universidad de las Islas Baleares. Servicio de Publicaciones.
Sorensen, M. (2006). *Romper las cadenas de la baja autoestima.*

Sherwood: Wolf Publishing Company.

Stamateas, A. (2008). *¿Acaso no soy mujer?*Buenos Aires: Presencia.

Stamateas, B. (2008). *Gente tóxica.* Buenos Aires: Vergara.

Stamateas, B. (2007). *Resultados extrordinarios.* Buenos Aires: Vergara.

Stamateas, B. (2007). *Fracasos exitosos.* Buenos Aires: Vergara.

Strazdins, L. (2002). "Emotional work and emotional contagión".
In N. Ashkanasky, W. Zerbe and C. Hartel (Eds), *Managing emotions in the workplace, (pp232-250).* New Cork: ME Sharpe.

Ulrich, K. (2004) *El mito del éxito. 60 pasos para alcanzarla libertad personal.* Buenos Aires: San Pablo. Zelinski, E. (2002). *El éxito de los perezosos. Cómo ser más creativo y exitoso trabajando menos;* Barcelona: Ediciones B.